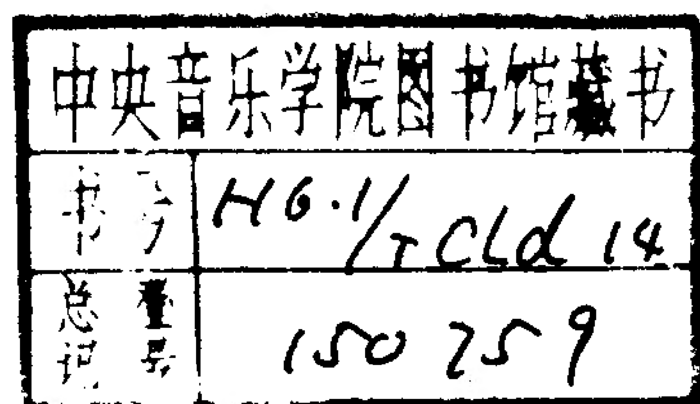


目　录

按　　摩

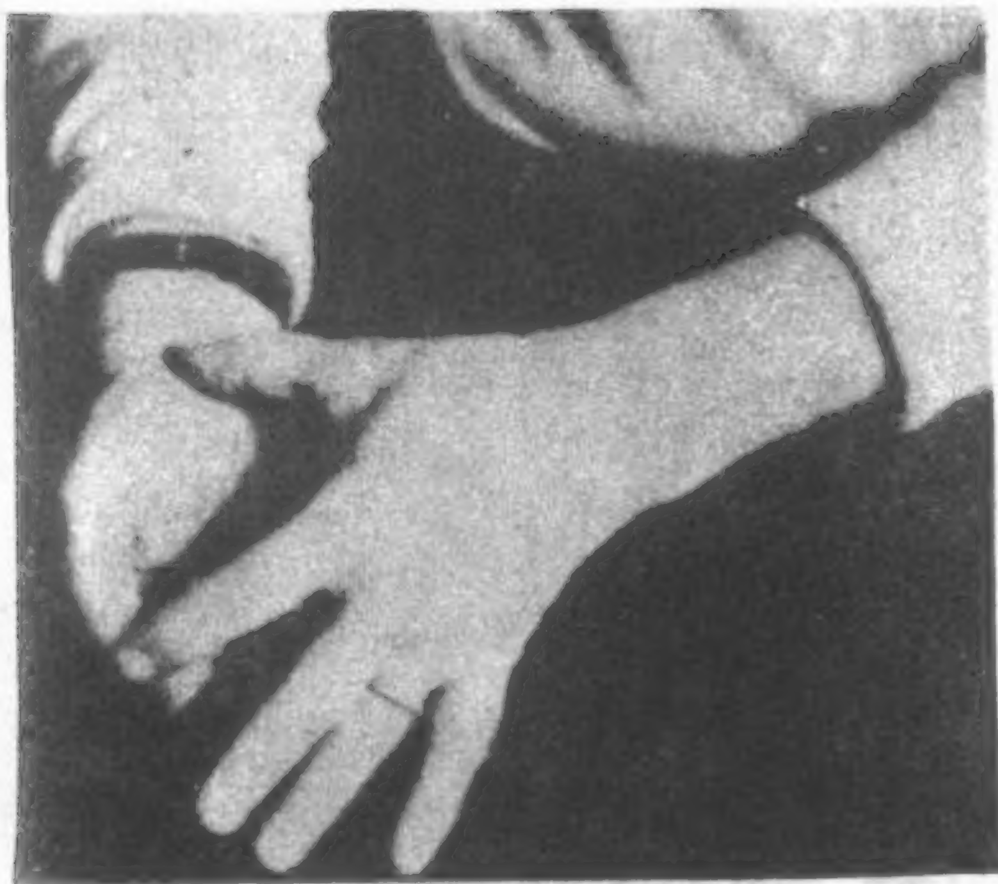
每一个运动员都知道按摩的价值。小提琴演奏者和运动员一样，运用按摩技术是明智的。

何　时　按　摩

每次演奏前后，进行按摩，这将有助于防止肌肉疲劳。

以按摩开始每天的演奏

下面的按摩法应坚持在早餐前做，要做到身体上被按摩的任何部位都处于彻底放松的状态。按摩疗法实际上是用手做一挤一放的揉搓运动。为便于叙述，我们将拇指直至手腕的部分称为手的“后跟”。



按摩颈部和肩部

因为演奏小提琴免不了处于“不自然”状态。工作一天后，颈部和肩部肌肉继续僵硬着。

用右手在后颈上开始作搓揉运动，按压手后跟和手指间的颈部，环行直达耳根处，深戳肩部和背部的肌肉。用左手重复同一动作。然后把颈部肌肉拉紧一会儿，再放松，对肩部肌肉作同样的疗法。



按　摩　手　臂

右手搓揉左上臂，一直搓揉到手腕。应特别注意肘窝处。用左手对右臂同样重复一次。

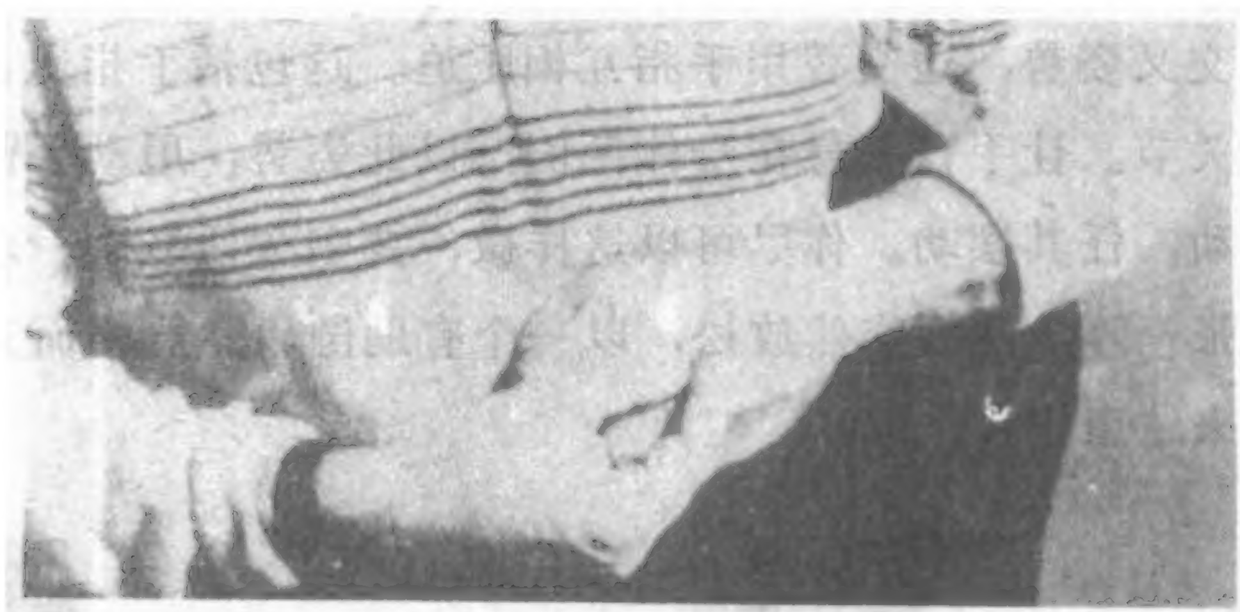


按 摩 手 腕

把右拇指紧贴在左手腕前(手掌处)，而右手各指则放在左手腕的腕背上。开始轻轻地搓揉，然后，加大压力继续搓揉。右手加上去的压力在左手上会自然地引起反应活动(前后)，这正是你所希望的。它有利于左手手指和手腕。翻转左手(左手手指现在面对地板而不是天花板)；继续同样地做。两手交换，再按摩左手，记住被按摩的手必须彻底放松。

按 摩 手 掌

继续搓揉动作，深戳入手掌，被按摩的手对按摩动作自由地作出反应。



按 摩 手 指

运用搓揉动作。把右拇指放在左手指关节上，右手其它手指放在左手掌面上，直接贴在小指关节上。确保左手彻底放松后，深深地揉入指关节及手指间的空档处。左手每个手指同样做一次。这样做时，让左手轻轻地靠着身子或许能帮助放松左手。左手每个关节和所有的肌肉部分都应得到此种疗法。这样就节省几小时的训练时间。

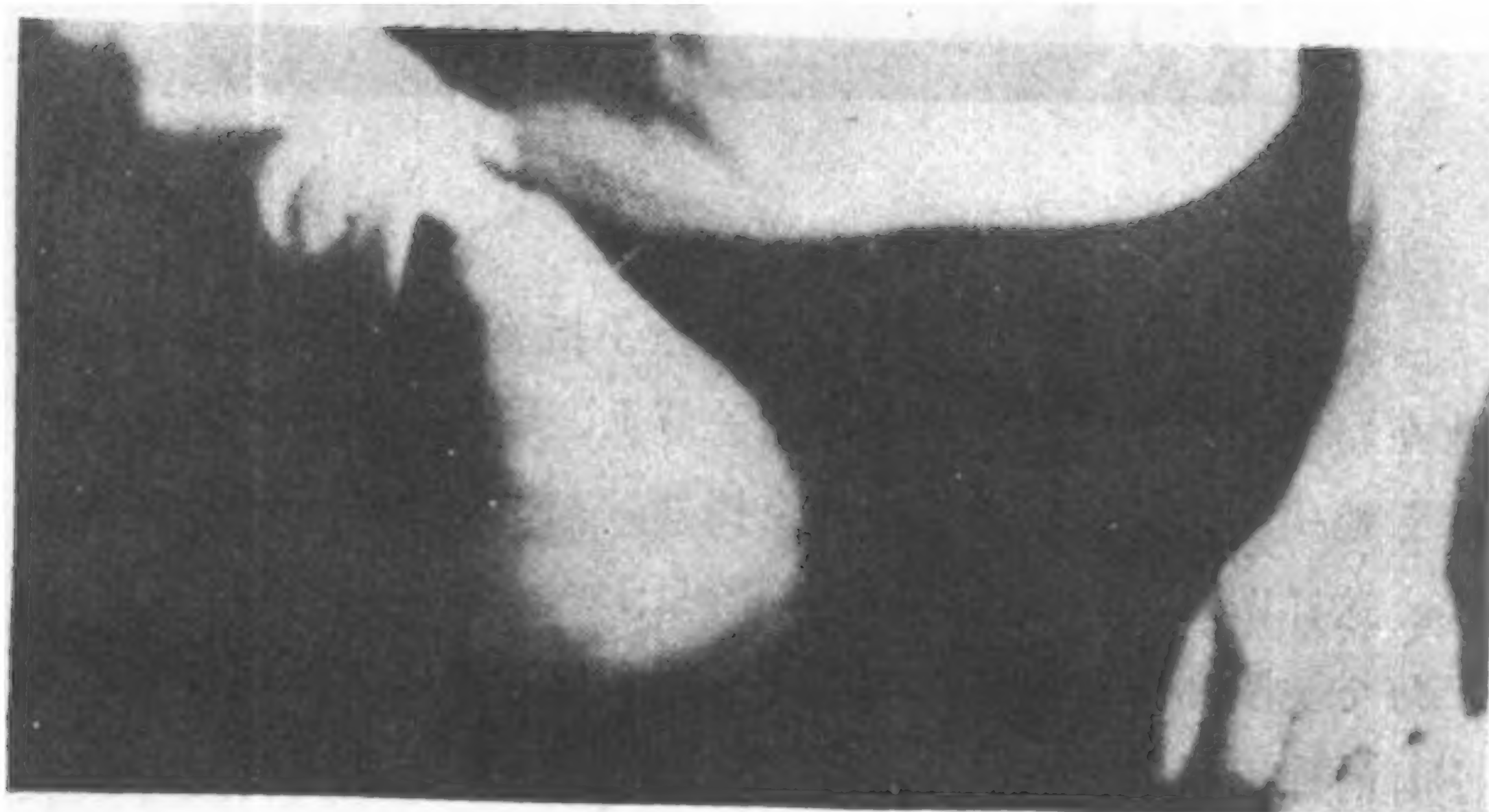
按摩及手指伸张疗法

好的舞蹈家没有不先做一下练习，伸展伸展身子，按摩一下腿部肌肉，就开始跳舞的。这个规则也适合小提琴家的手指。

尽量伸开左手手指。让其保持伸开位置。把右手的食指和中指挨在一起深放进左手的缝里，在每个手指缝里用右手手指摩擦，作前后运动和圆形运动，这个疗法可能会引起一点疼痛，但还是值得这样做的。

放松两手的手指、手腕和手臂

手指相互交叉，两手紧紧勾住，在此状态下，开始进行一轮上下迂回运动。它将使手腕动作产生一系列的反应。随之，边保持相互交叉姿势，边交替用手指互相压迫。这包括手指交替压迫每个指关节。让手臂松悬在身体两侧，以此姿势，甩动手臂，作半周运动，任其摆动。你尽可以这样做，要多久便多久。现在让全身紧张一阵，然后突然放松，以一个有助健康、严格而又简单的收势来结束它。



全身性活动的两分钟

两手尽量把毛巾扯开，以伸展姿势举起手臂。在此拽拉状态中，把两手手臂拉向右边，同时用左手阻止这个拉力。现在改换至左臂，把双臂放在头后来拉。用同样的方法拉。

现在把双臂放在胸前，做相同的拉阻运动。尽量往前弯下身躯，做同样的拉阻运动。把身躯从腰部尽量往后弯，继续做同样的拉阻运动。把手臂举过头顶，弯膝，让身体处于坐势，手臂伸展开，微微前后摆动几次身体。立直最后做一次伸展运动，使全身处于一种有趣而又紧张的感觉中——突然放松，好好地用早餐去吧。

休息期间的松弛法

评　　述

要长时间的练习，直到感到有休息的必要，必须肯定这是由疲乏而不是由懒惰引起的。

静静地躺上一会儿，心里开始说“放松”这个字。于是，你的脚正在放松，你的踝关节正在放松，然后是小腿、膝部、髋部、腹部、胸部、背部、肩部、颈部以及你感到过有压力的身体其它部分都逐一放松。这是一种自我催眠术，试验几次后，它便真的有效了。几分钟内，身体会作出反应，轻轻吸一口长气，你就会安静了。你甚至会睡上一会儿。以躺着的姿势，平静地做一阵放松的伸展运动。先从脚趾开始，然后，再做几个脚踝的伸展旋转等动作，顺次下去，直到做遍全身。深深吸上几口气，屏得时间长一点再吐出去。所有这些动作都必须做得很轻松，以得到最好的效果。当你恢复精力后，站起来弯曲几次身体，再懒洋洋地甩动几下手臂。如果有时间的话，速度适中地稍微散一会步，不时地做一次深呼吸，然后回来，以新的精力去工作。

关于小提琴的一些情况

两个极端的类型

每把小提琴都有其特征，我们将分析几点。首先考虑两个极端的类型：平薄型(斯特拉蒂瓦里)和高厚型(斯坦纳)。平薄型小提琴听上去轻柔一些，但声音要投射得好一些，特别是在大音乐厅里；而高厚型小提琴听上去音量较大(大于平薄型小提琴)但是声音有点发闷，所以，高厚型小提琴——如果必须用它的话——十分适宜于在小音乐厅里演奏，而平薄型小提琴对大音乐厅(或者，就此原因，对任何类型的音乐厅)来说是至关重要的。斯特拉蒂瓦里类型的小提琴由于这些因素以及演奏者的滥用而受到更多的惩罚；有人可能会恣意地"钻"它。一般说来这是一种各方面都较平衡的乐器。的确，一些高级小提琴如阿玛蒂具有一种漂亮的音色，作为室内乐是无可挑剔的；但是从实际出发，我们还是推荐平薄型小提琴。

琴马问题

寻找一位知道怎样选择合适的琴马的小提琴制造家是个难题，他必须能够判断发声最好的木料；懂得一件特殊乐器的琴马所需要的确切厚度，确切高度，以便在各种炎热寒冷季节里能毫不困难地发出声音；知道放琴马脚的确切部位，和琴马脚的准确厚度。非常合适的琴马真是一件天赐的礼物。一个好的小提琴制

造家在为每把小提琴选择适当的琴弦时，他的帮助是很有价值的。永远要用最好的琴弦，但用时你必须知道每根琴弦准确的重量和粗细，以便让这件乐器毫无困难地“讲话”。

仔 细 调 音

为小提琴调音必须细心。一时大意所造成的最微小的缺陷也会引起“假”音准，促使音准破坏。给小提琴调音把音高放低时决不可用手拉琴弦，“拉弦”必然成为一个缺点，破坏琴弦的音准。给小提琴调音时，要小心地把琴紧靠着身体，塞夫契克教授一时大意而失去了一只眼睛。

关于琴弓的一些情况

手指粗——琴弦开些

手指粗的小提琴演奏者应该用琴弦间距离宽的琴。

手指长——琴颈粗

手指特别长的小提琴演奏者会发现用一把琴颈比一般琴粗的小提琴是很有帮助的。

选 择 琴 弓

选择琴弓是小提琴演奏者的主要问题，琴弓必须笔直，富有弹性，能弯曲，“重量”必须合适。对小提琴演奏者来说，它必须能成为“我的”。最重要的是，当他把琴弓放在琴弦上时，必须发出悦耳的声音。任何不符合这些要求的琴弓，对优秀小提琴演奏者来说，都是不能令人满意的。琴弓必须成为小提琴演奏者的手臂的延伸部分。

琴 弓 的 特 性

琴弓能使小提琴变“活”。琴弓拧得太紧就与扫帚柄无异了，变得僵硬，反应迟钝，产生一种硬而薄的音色；拧得太松会产生一种软不拉沓的音色，同样对演奏者的要求反应迟钝。把琴弓调节至适当的松紧，使它能对最轻微的重量和动作也能作出反应。不允许任何东西干扰它的自然弹性。

琴 弓 的 弯 曲

琴弓的弯曲至少有两个目的：用弓的一侧演奏，弓杆面对指板，弓毛对琴马时，最易产生一种自始至终都很平稳的、悠闲而松弛的音色。当手指稳稳地放在弓杆末端，拇指在弓根马尾库的槽口处舒适地伸展时，就更是如此了。因此，彻底放松地握着琴弓的运弓手臂便能轻快自然地适应琴弓本身的自然“弹性”，从而产生出轻松、漂亮、有节奏的音色来。

琴弓弯处的自然震颤

弓毛平放在琴弦上演奏时，弓的弯处产生的自然震颤是琴弓本身自动跳跃的关键。同样的原因，把琴弓放在琴弦上，用全弓演奏，琴弓便会在同一点上自然地发出震颤，产生一种不需要的颤抖。应明智地利用琴弓的这种现象，发展一种可以叫作“自然跳弓”的技术。下面这个实验将会澄清我们主要争议的方面：把弓的弯部放在琴弦上，将所有的弓毛平放在小提琴琴弦上(任何琴弦)，弓根放在右拇指和食指的前关节之间，现在短促有力地迅速移动弓子，看到弓子似乎是自然地在上下跃动。当握住弓子，用其侧面时它便不会自然地跳跃了。把琴弓转向一侧，拉全



弓，注意整个全弓中弓在琴弦上是很安静的，截然相反的两个实验都用你的指尖握住弓子做，这就让你停下来想一想。关于“琴弓”知识的妙处将在以后一章中作详细分析。

预 备 训 练

为各种运弓技术所作的基础准备

小提琴演奏任何音符时，无论长短，基本上必须是连奏。小提琴演奏者要保证连奏质量的话，最重要的一件事便是他得保证让琴弓自由地来回移动。对来回运动来讲，重量问题则处于第二位。

评 述

握弓手臂最伤脑筋的事大多是由于陷入细节中或陷入随着时间和运用而变得越来越复杂的“秘密的独创方法和诀窍”中而产生的。下面的训练法能使握弓手臂摆脱这些后果，培养一种自由协调的肌肉控制。了解琴弓的特征和结构并很好地运用它们，这种肌肉控制便能非常和谐地工作了。

松开握弓的手，抓紧再放松

为了消除“紧握”姿势的影响，为了给右手准备一个平衡而松弛的握弓姿势，把小提琴放到左肩上，下颏不要压它。轻轻地握住琴弓，然后用一个相当大的弧形动作把弓尖抛到琴上最后加点压力。用右肩的力量保持住这个压力，同时，放在琴弓上的手指处于彻底放松状态。现在，轻轻地拿起弓子，再一次把弓（中部）抛到琴上，以一个弧形动作的压力结束这一动作。重复同样的动作此次用弓根处，再同样重复几次，注意当手从握紧的非演奏姿

势进入“演奏”姿势时，必须放松。还得注意，来自肩膀的压力也得让手“自由”。

解除手的紧张感——持弓法

把小提琴放在胸口，当左手松弛地握住它时，继续用弓尖做抛弓练习。这一次被压的上弓突然放松(用鼠夹理论〔mouse trap theory〕去做)就使右臂快速送向左边去。当琴弓大约到达中间时，在半空中改变手的位置，紧握拳头，持住琴弓。等上一会儿，突然放松紧握状态，再在半空中，让手回到正常的演奏位置；同时，把琴弓中部抛到小提琴上，从中部直至弓根，重复此一练习。当在弓根部位下压时，用下弓，对手臂施加压力，再放松，让弓快速移至中部，再从那里继续。起初以拉两下为宜，然后增至三下、四下……





评　　述

不演奏时弓根处的手握得愈紧，演奏时手就必然愈松弛。这种松弛使右臂同时产生一个松弛“感”，几分钟内便能产生奇异的效果，并训练手臂和手密切地合作，不受压力的束缚以及在各方面确保活动单位的平衡，还得注意到这也能使右拇指在演奏中成为直线。这是连奏和流畅地换弓(上弓和下弓)的理想姿势。拇指的弯曲姿势与此相反，它便于快速的前后运动或跳弓运动。这个问题及其细节将在适当的时候再充分地研究。

控制为流畅换弓而运用的平衡力量

将小提琴放在颏下，下颏不要压迫它。放松地握住小提琴，用把琴弓弓尖甩到小提琴上的方法继续进行甩弓练习。当琴弓碰到琴弦时，右肩应以上弓运动的推力对琴弓施加压力。上弓的这个推动力受到来自右肩的弧形压力的阻止和约束。受到压力的上弓突然放松(按鼠夹弹簧放松原理处理)，把握弓手臂快速送向弓根。至琴弓到达弓根处的同时，就在拉响小提琴的一瞬间，把上

弓推动力换为下弓推动力。下弓的这个推动力转过来受到右肩弧形压力的遏制。这个动作做得正确时，手肘作为平衡支点会在接触点自动提起，于是，流畅换弓的一个重要步骤便有了保证。现在再次放松弓部压力，使琴弓快速移至弓尖。在接触点处，进行调整，把下弓的压力调至期待中的上弓压力。这个换弓原理的技巧是创造理想的流畅换弓效果的重要步骤，因为手臂的基本运动从不在交换点停住。另外，手臂先现的重量转移平稳地调节着来自原肩膀的手臂运动，同时它能促进有节奏的平衡换弓。同样的换弓技巧可以在琴弓的所有部位上练习。其益处马上便显示出来。

关于换弓的方法的评述

这个简单的换弓训练法有助于练好理想、流畅的换弓运动，因为手臂运动本身是从不停止的，运弓中以及每次运弓之间的重量分布非常平衡，并有节奏地控制着。这个训练法还排除了那公认的原则，即在弓根交换点停止手臂运动，把原先的手臂运动改换成手腕、手指和手的复杂运动。往往还加上肘部的环形动作，使动作更为复杂。这也会干扰平衡的、有节奏的手臂运行的自然律动。



有一种教学法建议在琴弓的不同部位改变压力，以产生出平衡的音来中和握弓手臂上升或下降时所产生的不平衡效果（音色上的）。德国运弓学派认为，用近指尖持弓时，在弓根换弓点上，把手指压得紧一些，从而使音变得轻些，以平衡琴弓上端发出的自然的较轻的音，等等。这个学派甚至建议在弓根交换点上抬起运弓手臂的食指，以使换弓过程流畅。









法比① 学派建议，在弓根和弓尖处夸张手腕和手指所介入的活动，甚至在换弓时，从弓尖一侧转到另一侧，等等。再就是布达佩斯弓形手臂学派胡拜(Hubay)了。他追随法比原理到了走上

① 法国比利时学派——译注。

极端的地步：在早期训练中，上臂和肋骨间要夹上一本书，使右上臂几乎完全不动。一个又一个地产生出不可思议的小提琴家的俄国学派则提倡“抬高手臂”的理论。

我们尽可一本接一本地写书，对这些种种方法或贬或褒。因为每种方法都或是得到令人沮丧的失败，或是造就了令人尊敬和令人敬畏的信徒。而更重要的是把精神集中在基础训练上，从而建立一种平静的控制，使小提琴家能自由选择方法和步骤。重要的是要认识到复杂化会使问题更为复杂。音色漂亮、平衡的小提琴演奏者应该不是罕见的。

拇　　指

拇指是唯一的既和手腕又和手臂直接连着的指头。当任何一个或者全部手指放在琴弓上时，拇指便是一个平衡点了。对手、手腕、手臂所作的任何运动或者推动力，拇指即刻便作出反应。但它大概是最被人忽视和最不被人理解的手指了。手臂、手腕、手指，甚至心中任何紧张都由拇指相应地体现出来。为了最好地发挥其功能，拇指必须处于一个能辅助手，并与手腕、手臂一齐和谐工作的位置。清楚地记住这一点，并要想到“连奏”(Legato)是琴弓发出的所有声响的基础，你应明智地开始注意好好地运用“拇指”。

有些必须回答的关于拇指在弓上的部位的问题：拇指应呈直形还是圆形？应把拇指放进弓根槽口还是槽口边上？拇指的位置应在一指和二指间还是二指和三指间呢？拇指在快速的运弓中，特别是跳弓段落中是否应作为推进力呢？当持弓手臂的手腕需要运动时，拇指应该怎么放？除非以上这些问题得到清楚明确的答复，不然，小提琴演奏者将会面临严重的问题。

连奏时平衡右手的拇指

翻转右手，让手掌对着天花板。把琴弓放在手掌上，同时保持演奏的姿势。拇指成伸直状。如果你的手型正常的话，琴弓自然地躺在你手上时，它应舒适地倚着二指的指关节处。以此姿势，握住琴弓，开始从左至右，从右至左不断地摆动它，舒舒服服地摆动几次后，翻过手来，摆动仍继续着，此时手掌面对地板。继续做摆动——翻转动作并注意手臂两边摆动、上下翻转时是否做得自然。这是演奏连弓时手在弓上的理想部位。伸直的拇指能让其他手指自然地贴在弓上。这使手指放在那里很安然，通过这种自然的安逸，持弓的手臂可自行调整在表现任何戏剧性意图时都必不可少的音色深度的变化，而丝毫不紧张。建议用伸直的拇指来拉长弓的连奏。弯曲拇指在演奏跳弓或短促、快速的运弓中最能发挥作用。

平衡的持弓手臂

如果持弓的手臂打算自由地来回移动，调整身体重心至左脚上是必要的，特别是在快速运弓时。身体重量平衡在左脚上，再次把弓尖甩到小提琴上，这次，应用推动上弓的力量来加重右肩的随之而来的弧形压力。用这个压力控制（手指放松），然后，突然放松肩膀，再让琴弓的中部落在小提琴上。随后又是受到右肩控制的快速的上弓弧形压力。同样的步骤继续进行直至弓根。这里，右肩所保持的压力其重心移动一下（在肩膀处），以作一次下弓（手指始终松弛）。反过来以下弓继续做同样的练习。要保证在换弓时用上弓压力结束下弓运动。

评　　述

这个重心调整的分布能训练手指保持平静和放松，当琴弓在各换弓点上由上弓转下弓，下弓转上弓时都是如此。它也发展着换弓时的平稳、匀称的音色。

还得注意的是，在停顿时，肩臂压力的应用把右肘抬高到一个自然高度；在每一点上，差不多都位于同样的水平度。还有，在琴弓的任何一点，手臂会自行调整以适应实际上差不多的重心压力。这是做到用高手臂持弓以及从琴弓一端到另一端音色平稳、匀称和换弓时声音质量相同的第一步。

平衡的持弓手臂的加速

继续做以上的练习，琴弓作三次停顿，然后，四、五、六次……

弓，约摸在一寸范围内。(注意手臂的运动发自右肩。)当各音符完美地互相平衡时，把运动移至弓的中部，然后再移到弓根。在D弦和A弦上，重复此练习。然后，以同样方法再练E弦和A弦。随时保持稳定的压力。

练习重心的姿势

把右脚抬高到离地板一尺左右，伸到身体后边，左膝弯曲，直至身体舒适地平衡为止。以这个非正统姿势，重复以上几组练习。一旦感到不受拘束并建立了双手之间的联系时，便加快运动的速度。

评　　述

此练习简直把琴弓和小提琴粘到了一起，使琴弓与琴身牢固地接触着，并伴有自由摆动的握弓手臂运动。这能节省时间，直接改进音色。



流畅平衡的换弓动作

右腿向后抬起，用弓尖在G弦和D弦上快速有力地运弓，不要放松这一压力，整个运弓手臂，从肩到食指，都要绷紧。这就使手臂和手变为一体，成为达到目的的一种手段。注意快速的短

运弓（四分之一英寸）动作在几分钟内，就使运弓之间和运弓时取得平衡。更重要的是，产生非常平衡的音色来（没有手腕和手指的复杂动作）。练好流畅的换弓以后，在弓的中部继续做这组练习。又感到自如流畅后，移到弓根部位，重复同一训练（全部都要绷紧手臂）。现在，在D—A弦和A—E弦上重复做这些练习。换弓均匀后（如果按上面的指导步骤做，只要花几分钟）手臂保持绷紧，开始一系列较慢的换弓动作，同时，调整压力以保持音色的舒适和圆滑。这也只占用一会儿的时间。现在，把琴弓恢复到正常的演奏位置，再继续同样的练习。一旦感到流畅，就放松握弓手臂，开始演奏，并欣赏一下流畅而并不复杂的换弓动作给你的兴奋情绪吧。记住这个流畅感是有节奏的，不复杂的手臂动作所产生的平衡动作。关于弓法的其他细节下面再谈。

为较流畅的换弓而练习身体重心

每一弓收尾时手臂突然有力地向下停住琴弓，同时，把手臂动力从上弓改到下弓。这一突然的改变方向必须在琴弓保持下弓发动的姿势时做好。肩部先现的动力使手指从可能的紧张中放松出来，并保证换弓动作的平衡。在每次运弓结束时，用同样的下弓动力停止法。

换弓时，如果每弓都很平衡，则开始以绷紧手臂的动作来快速而短促地运弓。坚定有力并始终如一地拉琴弦，这样就不会有咝咝声（运弓之间的咝咝声是手指改变压力时在弓上产生的反应）。为了保证改进换弓时的身体控制，建议把小提琴放在身体各个不同的高度，不断练习快速移弓。左手握住琴的中部，可以放得低至臀部，同时继续快速运弓。随后把小提琴举到头的高度，再做这个练习。把琴放在身体左侧，接下来，放在右边，再

做同样的练习，诸如此类。这些身体部位的变化虽不正统，但对于平衡身体和手臂配合来说，效果则是惊人的。

关于换弓方法的评述

这一简便的换弓方法省却了在练习所谓"在弓根换弓点上停止手臂活动，用手腕和手指活动"方法上花的许多时间。要想提高手指手腕的控制技术来达到熟练流畅地掌握换弓技巧，得花上好几年的时间和无数个令人头痛的练习阶段。我之所以知道它，是因为我曾受过这个不需要受的折磨。这种特殊的换弓技巧，尽管在换弓过程中改变了音的时值，特别是伴有呼吸般的咝咝声，还是被几代小提琴演奏者接受了。这一技巧中最不利的因素是促使产生一种薄而硬的音色，特别是琴拉得重时。因为手指活动复杂持弓手臂的手指必然攥紧。复杂便导致更多的复杂。

灵活的持弓手臂训练法

身体的任何活动部分与不活动部分相对抗，就会引起肌肉紧张；因此会不可避免地引起某些形式的神经机能病，这是普通常识。但是，许多小提琴演奏者试图不理会不活动的手臂而增强右手手腕动作的灵活性，特别是在他们企望提高持弓手臂快速运动的技巧时。真是犯罪！每天花几分钟按下面这个方法练习，就会省去几年令人心碎的努力。

把琴放到肩上，让下颏轻轻地搁在上面。把小提琴抵在墙壁上，同时以身体重量压住提琴(别担心会压碎小提琴)。以松弛的姿势站着，把琴弓(中部)放在G弦和D弦上。要保证做到右手手指放松，右拇指略向外弯曲，这将有助于右手的上下运动(手腕的背部始终对着小提琴)，它会影响右手的前后运动。

灵活的手腕与手的结合

小提琴抵着墙，琴弓放到琴弦上(弓毛平对琴弦，用琴弓中部)，使左手从小提琴的左侧绕过来，把左手手指也放在弓杆上。左手紧压弓杆使移动着的右手不能使琴弓离开它的位置。当右手手腕受运动着的手臂驱使时，左手产生的阻力迫使右手手腕作上下运动。当运动的手臂向下拉时，它使手腕向下离开小提琴；当手臂向上朝小提琴运动时，它便迫使手腕向上移动。现在让手臂前后移动，当手腕愈来愈容易地继续“前送”时，便加快动作的速度。这些都是手腕的自然夸张动作。





评　　述

为了观察这个动作的基本原理，让右臂作前后快速运动，同时观察手的反应动作。





手与弓成为一体

继续做这一夸张的手腕高低动作，切实做到右手手指彻底放松，它将反应在手腕、手臂的压力和移动方面。几分钟后，所有活动着的部位开始协调一致，并感到臂、腕、指和琴弓本身密切联系。这是琴弓作为手臂的延伸部分的第一步。下列这组动作应

该用到琴弓的各个部分，包括弓尖和弓根。

自由摆动和连弓—跳弓的产生

要加快这种控制技巧，只需要减少臂、腕、手的动作的夸张程度和缩短运弓距离。现在开始加快弓速，要始终保持压力，要用琴弓的最弯处，弓毛要放平。手腕自然压力加上越来越快的速度很快就会产生似乎是琴弓本身跳跃的感觉。其实，如果演奏得正确的话，跳弓本身就是手臂与琴弓的自然弯曲相互配合，给琴弓以足够的自由、象是自动的跳跃。但对此问题以后仍需评述。

快弓运动的身体平衡

每个人都知道，人体的重心从行走转到奔跑时会剧烈地改变。这一基本原理同样适用于想要把琴弓的速度加快到奔跑速度的小提琴演奏家。

应 用 重 心

快速移动而不绷紧肌肉时，身体必定是可以调节的，是可以向任何方向移动，而且可以稳当地适应各种姿势。

重心掌握得正确，放松及身体的协调就有了基础。

快弓时身体的平衡

为了保证快速运弓时的身体活动协调地配合，身体重量必须移到左腿上。身体重量在左腿上，使右肩彻底放松，这又使右臂放松，保证你运弓动作从一侧到另一侧的自由摆动，从而又使手腕、手指，等等放松。

争　论

许多小提琴演奏家做这个动作时重量放在右腿上，把小提琴挤在下颏和肩膀之间，颈部和肩部的肌肉始终拉紧，因为他们姿势不对，所以用一种不适当方式摆动臀部，特别是快速运弓时。这姿势变得与人持续作对。下面这个经验或许在某种程度上能澄清这个争论：手里不握小提琴，右脚放在身后约摸十寸或十二寸处；把身体重量移到右脚(这是许多小提琴家在需要快速运弓时所普遍采用的姿势)；把右臂拉到齐肩高，作横向的两边往返的大幅度摆动。注意颈部和肩部有一种拉紧感、臀部转动两腿紧张，等等。可以肯定，当面对音乐厅里的听众时，这些不良的阻力反应会加剧到骇人的程度。这个研究是针对中心不正确的重心。附带说一句，不正确的身体平衡可能在一些妇女身上引起严重的健康问题并且已发生过这类事情了。

现在把重量移至左腿，左腿放到身后，开始作如上所述的两边往返的摇摆动作，手臂自由摇摆，肌肉不会拉紧，臀部也不会转动了。这就是中心正确的重心。

下面这个训练是一种极好的方法，它有助于为快速运弓而调整身体的平衡协调。它将训练身体自然地、自动地自我调整重量的平衡。这种方法能使许多速度问题和许多动作简单到合理的水平并能够平静地控制它们。

平衡的姿势

把小提琴放到颈部，下颏轻轻地放在腮托上。琴弓放在小提琴上，离弓尖约三分之一。左膝朝前弯曲，呈二十度左右的角度；随后身体前曲，微微向左倾斜。现在拉起右腿，放在后面与

左腿成三十或四十度，使右腿能帮助身体的平衡。如果身体不能保持这不自然的姿势，明智的办法是把右脚搁在身后的椅子上作为支柱。弓毛平放在小提琴上，用来自右肩的琴弓重量给小提琴以压力，同时要保证右手手指处于松弛状态。这个平衡姿势和重量的压力除了使双手和身体感到它们是一个整体外，小提琴和弓的弯部也产生一体的感觉。一旦有了这个一体的感觉，把右手第四和第五个手指放在琴弓后；同时使右手腕更加转向面对小提琴。最后这一转把右手手臂的所有重量移到食指，从而通过手来固定手臂的压力。用足够的压力把琴弓压在小提琴上，使右手肘能抬得刚好高于小提琴。





高的持弓手臂

始终保持这个压力，使右肘从弓根到弓尖保持在大约同样的高度上。手肘的平衡高度使琴弓压力保持均匀的平衡重量，从而保证自上至下的匀称音色。它也避免了在弓根和弓尖换弓时，挤压持弓手指的现象。挤压手指就会在换弓点上干扰小提琴的声音，使它经常发出嘶嘶声或丝丝声。持弓手臂停止其上行或下行动作，让位给手腕动作，而手指挤压常常就是这样的动作的一部分，所以，应该明了，把手臂动作换成手腕动作，会改变用整个手臂动作所发出的声音。



我们没有一个较好的定义，所以称这个拉起手臂的姿势为“高的持弓手臂”。

手臂、手腕、手指和手为速度而相互配合

为了使手臂、手腕、手、手指、手和弓成为一个整体，使弓上的所有手指呈圆形，拇指向外弯曲，以便能与圆形的手指协调地配合。当握住琴弓，把它放在小提琴上时，要保证把第三和第四手指轻轻地放在弓根后面，手指关节倚着弓根。现在手呈圆球状，能对基本的手臂运动灵活反应。

现在，保持着来自手臂和松弛的手指的相当的重量压力的时候，开始以琴弓的弯部做一系列短促而快速的运弓动作。做这个弹跳动作，琴弓上所有的弓毛要牢牢地压在琴弦上。不一会儿，琴弓会真的“乞求”自动跳跃。此时，琴弓和手变成一体了。



享受一下自由和运动的这种美妙感觉吧，直到你感到有把握。建议你把右腿放在地板上，然后再放回去，直到对双腿有完全的舒适感并能彻底控制它们。

评　　述

用琴弓弯部演奏断奏(staccato)其正确性应该是不言而喻的，因为弯部就是为此目的而存在的。用琴弓为此目的而设的部分来演奏，要比用琴弓其他部分作斗争来得有益。

较快的跳弓

加快跳弓(spiccato)速度，需要少用琴弓，同时保持压力(保持压力就是要保证琴弓是在琴弦上跳跃)并且用琴弓的近弓尖处拉。此外还要减少手腕和手指的夸张动作。在这方面，练习、常识，正确的判断将会是你最好的指导。

较慢的跳弓

减慢跳弓(spiccato)速度，需要更多的手臂本身的动作，以及把琴弓渐渐地拉到弯部的下面。同样，练习和正确的判断是你最好的指导。

评　　述

练习以及从容地观察看效果，就能表明想要取得期望的音的数量、质量以及深度所需的重量压力和琴弓间距。

关于跳弓的评述

最后几组跳弓训练法可节省几百小时的跳弓练习。我持续好几年每天数小时练习跳弓。结果令我失望，在绝望中，我终于决定去研究琴弓本身的特性，于是找到了上面的那种解决办法。自那以后，它已成功地为几千名小提琴家效劳了。

发展运弓"感觉"的深度

琴弓在特性上是手臂和手的延伸

把琴弓的最弯点放在琴弦上。右手食指放在弓根处——恰好在中间关节之上。拇指应放在弓根的底下。在以下的训练中，你可以改变拇指的姿势，时而弯曲，时而笔直。现在，用足够的手臂压力紧紧地倚在食指上，把手腕和手背朝小提琴的方向转过去。肩膀的自然压力使身体、手臂、手和琴弓溶为一体。琴弓这时便成为手臂的延伸部分了。

开始拉短促的(象断奏(staccato)一样)四分音符，无论何时都不要放松压力，不久，你便会开始感到琴弓在运动中自愿地作为手臂和手的延伸部分或另一个关节。加快速度，琴弓便开始愉快地跳跃，特别是如果你继续保持平均的压力的话。靠近琴尖拉时，拉得快一些，琴弓便会更欢快地跳跃。用琴弓的下半部分拉时，运弓较宽广缓慢。你会惊奇地感到并听到一组清晰的跳弓(spiccato)。

既然对这种令人振奋的运动还必须加以控制，因此我们建议你返回，再用琴弓最弯处拉一组八分音符，在每二个音符的第一个上加重音。继续练习，在每二个八分音符的第二个上加重音。再开始练一组三连音，每一个三连音的第一个音符上加重音。然后是十六分音符，第一音加重。

我们还建议把弓子延到靠近弓根处，用自然的较慢的速度拉，然后，再移到弓尖处拉，并加快速度。这组训练的延续时间当然由你自己决定了。

评　　述

要学会了解你的琴弓的特性和特征。两把相同的琴弓是没有的。这方面的知识将对你有不可估量的好处。





断　　奏

断奏（staccato）是最愉快、同时也是最富有戏剧性的运弓技巧之一。克赖斯勒运用断奏使他的听众入迷。维尼亚夫斯基以他的光辉灿烂的断奏震惊他的听众。据说，维尼亚夫斯基每天练习断奏八个小时，坚持了三年之久。一天晚上，他被一个魔鬼的幻象惊醒，那魔鬼在演奏"维尼亚夫斯基断奏"。据认为，就是这个显示教会了维尼亚夫斯基拉"维尼亚夫斯基断奏"。不管他的技巧源出何处，也堪称小提琴有史以来最壮观的断奏了。断奏基本上就是使琴弓从一个音符跳到另一个上去。假如跳跃动作是由于受到平衡的压力和放松的影响而做出的话，那么，其结果必然是有控制的，与手臂、手指相互配合的跳跃着的琴弓了。

训　练　法

开始用左手手掌握住小提琴，放至身体前面，抓住琴背，从琴马下紧紧握住它。当琴用手稳住取得平衡后，用右手持弓，右手应抓住弓根周围。把琴弓有力地放在G弦和D弦上面，在弓根处用力压。这个压力须很坚实，足以把右肘提至肩高的位置，并且这个位置必须平稳。一旦整个手臂得到一种坚实、平衡接触的感觉，再拉一个下弓，用足够的压力使手臂感觉到它们似乎是主动地拉下弓。保持住下弓压力，时间要持续得足以让你感到，即使是略微放松重量就会使琴弓在下弓上飞起来。现在放松压力，

让弓杆飞至琴弓中部，随即停止。

通过这种断奏练习而得到的额外益处之一便是音色质量较圆润。继续做这种训练，直到感觉正确，听上去也正确为止。然后把一弓停二次增至停三次。然后再加一次停顿，等等。当你能够拉一百次，而且每弓长些，你便会发觉对弓子稍微加点压力，就有放松反应。由于运用了这种放松和加压法你的断奏不会有常见的咝咝声和嘶嘶声。这一较轻的加压和放松反应当然会为以后更快的演奏速度打开大门。

下弓断奏

发展下弓断奏技巧时，建议在弓子运动时放低手腕。想一想放下窗户时的手腕位置。低手腕对加压和放松技巧提供了较好的杠杆作用。这也有助于使弓杆转向琴马，弓毛对着指板。琴弓这个特殊角度对拉下弓断奏来说，能创造奇迹，因为它把琴弓的自然“传送”与手腕的自由转动和手的运动结合在一起了。运用这些练习，它们也有助于反向的上弓断奏运动。

左　手　训　练

尽管可以买到上百种研究发展左手的完美技巧的书，小提琴家还是演奏得音不准，与许多似乎不可征服的问题在搏斗。下面一组左手训练法对身体某些结构进行了详细分析，它们对指、手、腕和臂的有效控制是日益发展着的。这组训练为卓有成就的小提琴家打开了一个自由的世界，使学生们省却了许多伤心的尝试和磨难。

了解你的手是否屈曲

左手紧握拳状，弯曲的拇指紧楔在左手的第一和第二关节之间。开始做放松和挤压动作，保证拇指须随其他手指一齐做放松动作。注意这个动作会在前臂肌肉上产生相应的反应。这个简单的运动是对手指运动的肌肉控制的开始，它和成为许多好学的小提琴演奏者的祸根的伸腕和扯手指腱的动作相反。这个练习须以八分音符、十六分音符、四分音符的节奏反复演奏。

伸　张　与　屈　曲

现在把所有的手指伸开，再用上述训练法以同样的节奏来握紧它们。

手与手腕的组合

握紧拳头，以此方式让手从左至右作圆圈运动，然后，再以右至左作一组相应的动作(十次)。放松手指，摇摆手腕，使手指对放松的摇摆自由地反应。

左手指压力的送出和收回

让左手食指指尖紧贴住拇指指尖，形成一个圈状。两指尖互相压紧然后放松，始终不要失去接触。注意前臂肌肉对上述手指动作的反应。作八次紧压和放松动作，然后，用同样的方式，练习拇指和第三指、第四指、第五指。手指指尖始终保持在一起。把食指和拇指尽量伸直，随后再回到原先圈形状态。这组练习作八次，然后，用其他手指抵住拇指再做下去。

关 于 拇 指

拇指很可能是左手中最被忽视的手指，然而对小提琴演奏者来说，它是左手中最重要的手指。小提琴演奏者不使用它，是一切毛病的主要来源。

手指和拇指的关系

接下来的手指训练使每个手指都得到加强，以训练手指和拇指的谐调。这个练习将自然地发展手指间的较灵活的关系。

作为基础的基础，用左手放松地握着小提琴，不要把它放在颏下，以便观察运动时的手指是如何活动的以及它们相互间的关系。现在，把食指绕过琴颈放到第一把位上，(记住这些训练法是达到目的的手段)。用一指深深地按住琴弦，拇指同时对琴颈

做相应的压力。两手指同时放松而不与小提琴失去联系。重复压紧和放松动作六次左右。现在，在食指紧按指板时，拇指抵住琴颈，做一组环形运动。然后用拇指和二指重复同样的一组运动；拇指和三指，再和四指做同样的运动。现在把小提琴放到颈部，重复全部动作。



评　　述

假若你以前从未做过这种训练，现在拉你所喜欢的任何东西，你会对这种训练给你的新力量感到十分惊讶。欣赏一下丰富的音色吧。拇指与其他手指间的配合带来了许多益处，以后我们更多地谈到它们时还要指出它们的优点来。

拇指的用途说明

左手拇指训养有素，对小提琴演奏者说来至关重要。它是手的舵轮。拇指支撑着小提琴；它有助于每个变化运动；它是揉弦的基底；它调整手去做和弦组合；它使手指在八度和十度上移动自如。它是左手拨弦的基柱——没有拇指的支持，就不会有泛音。它是左手不可缺少的手指。如果运用得当，它将有助于解决每个技术上和艺术上的问题。

拇指和其他手指在高音域中的关系

左手放在琴颈和琴肩处，把小提琴握在体前齐胸处（腮托在上，琴头对着地板），让小提琴舒适地躺在左手交叉处，手抵在琴肩上。现在左臂轻轻地上下挥动，做了几次运动之后，注意一下小提琴多么自然地沉到手掌里去了。小提琴与手的接触使小提琴演奏者在演奏时用手来平衡支持，而不是用颏与颈的压力来控制；后者不可避免地要产生颈肩的神经机能病。

现在把琴提到颈部，不用下颏的帮助，把琴举到比较高的地方，将一指伸到接近指板的上端，用拇指支撑住小提琴，手的侧掌紧附着琴肩和琴颈。保持这个姿势直到手和琴之间建立舒适的一体的感觉。一旦这种感觉产生并稳定后，再做以前做过的手指和拇指的压紧和放松练习。最初可能会由于尽量伸直和肌肉用力而感到有点疼痛，但是，因为这种疼痛与紧张和扭伤无关，你可以忍受。从获得的手指运动的自如，颈肩处紧张感的消失，较好的音色来看这种轻微的不舒适是值得的。我们建议把小提琴从颈部拿开约二十秒钟，让不舒适的姿势放松一下，以最初的竖立形式握住琴，以此姿势把小提琴举起放下，此时小提琴舒适地躺在

左手交叉处。把小提琴放到下颏处，再回到竖立状，这样来变化上下运动。这对手会大有好处。

能够得心应手地控制后，就可以用八分音符、十六分音符、三十二分音符等节奏来继续练习。在每根琴弦上重复这些练习。



左手手指的伸张

评　　述

左手手指的两个基本动作不外乎上下运动，或左右(side-to-side)运动。所谓的左右“伸张”往往是由手腕向外伸展来协助完成的，这显然使伸张容易些。对许多小提琴演奏者来说，四指伸张必须弯曲手腕。把这一方法作为原则来接受的小提琴演奏者必然会把手腕向外伸张，以助他的颤音(trills)。对于揉弦(vibrato)，他多半也会用这一方法。

如果你是这样一位小提琴演奏者，那就脱掉衬衫，拉任何一种这样的技巧时照着镜子，前前后后看看清楚，你会看到手腕向外的拉力引起颈部的扭曲，这就是许多小提琴演奏者产生毛病的基本原因。手指的伸张应从指关节处开始，手腕必须始终自由并放松。



伸张训练法

把左手放在琴肩和琴颈上。将小提琴置于肩上，下颏轻轻地放在腮托上(这个训练允许把下颏从琴上移开)。拇指牢牢抵住琴颈，一指开始以三到五个音符的扩展范围在指板上上下滑动。滑动要做得流畅但须坚实，没有颈和手腕的帮忙。下一步，用二指作同样的滑动，一指象锚那样，在位置上保持坚实的按弦。然后二指作为三指的锚，三指依次又作为四指的锚。要做得慢，只有当运行流畅时，速度才能增快。然后，应做和上面一样的节奏型练习，即八分音符，十六分音符，三十二分音符练习，等等。

在较低的把位上做左右伸张训练

如果你肯定手指能独立伸张而无需手腕的帮忙，手指肌肉关节从这种集中的训练中能获益的话，把手跟放在琴颈上，手腕依在琴颈琴肩的交叉处。一指均匀而坚实地上下滑行约两英寸。现在把一指作为锚，尽量滑动二指，甚至可使它伸得笔直——使二指这样前后滑动。现在，以二指为锚，以同样方式滑动三指——然后以同样的方式继续练习四指。刚开始时，切忌伸张过份而扭伤手指。四指较之其他手指为弱。不要试图把它提到同样的手指位置上去。舒曼试图这样做以提高他的钢琴技巧，但两个小指都损伤了。在每根琴弦上做这样的练习。起先很舒适地伸张手指，当手指获得力量和灵活性后，再加大手距。力量得到保证后，你可以安然地加速这个过程。记住手腕切不可介入行动，在每根琴弦上做这些练习。

论　伸　张

肌肉和骨骼伸张和弯曲是运动员所必须做到的。问一下舞蹈演员为什么他把劈叉("splits")作为日常生活的一部分，足球运动员为什么在橡胶轮胎间进行锻炼，诸如此类。

拇指的伸张

以正常姿势握住小提琴，一指处于第一把位。把一指作为锚，拇指开始作大幅度的旋转运动。这个动作必将带动手腕，手腕动作是适宜的，因为这个练习训练拇指和所有其他手指很好地配合。同样的手腕活动能训练拇指作为揉弦的支柱以及换把的跳板。颈部切不可介入这一动作中去。现在让拇指对着二指旋转，再

对着三指旋转，对着四指旋转。在每根琴弦上做这样的动作，并用第二和第三把位做。这个练习可能也会引起点一些肌肉疼痛。不要因奇迹般获益的激动，而做得太多。

提高圆形手指的技巧

圆形的手指在需要的时候经常帮助小提琴演奏者演奏快的乐段以及华采乐段等等。

四个手指皆放在A弦上，放好后，开始用一指在E弦上慢慢地做八分音符颤音(trill)。现在两个手指在A弦上，一指在E弦上作为锚，在E弦上的一指、二指之间，做八分音符的音型。然后只把四指留在A弦上，在E弦上的二指、三指间，重复同样的训练。最后，让四指在A弦上自己去快乐地结束这个训练。现在重复同样的训练，把所有的手指放在D弦上，然后在A弦上练习手指。在G弦上作同样的练习，手指在D弦上练，当手指能轻易地做这个动作后，便开始用十六分音符、三十二分音符来练习提高。切记把不动的手指紧紧按在琴上。

能动力——左手手指的冲力:压力和阻力

评　　述

当你明智地运用肌肉、腱和关节时，它们会由于阻力和压力而健壮。下面的训练法产生一种能动力，与神经性的紧张相对。不久它就会使每个手指的运动产生强烈的自由感和力量感。

训　练　法

把小提琴放到颈部，左手处于第三把位，一指放在E弦上的A音上，手指在位置上保持稳固、圆形的姿势，同时，伸张二指

直到它以水平状态挺直为止。在整个过程中，拇指必须抵着琴颈，食指按在指板上。现在把右手拇指直接放在左手伸直的二指下。然后，左手二指开始以稳实的压力来抵抗右手拇指的阻力。在整个过程中，左手的那个手指保持伸张姿势，以发展关节的力量。这样的压力和阻力持续几秒钟后，把拇指突然从原先的位置上放松出来，让左手手指在这突然放松中，顺利地猛然跃到小提琴指板上。这一急剧动作应伴有二指的随之而来的压力，二指在重量上平衡两个作为锚的手指的压力，即左手拇指和食指。

这三个动作的动力反应(重复三次)能鼓舞你再多做几次，但切勿这样做！在训练的早期，太容易扭伤肌肉和腱了。

现在把左手拇指和二指放在第三把位上作为支点，(我们建议以第三把位开始，因为练习中，比较容易放松左手手腕去靠着琴身，因而给手和手臂一个很好的、舒适的支柱)并开始练习三指。现在把拇指和三指作为支点，练习四指。最后，把四个手指都放在E弦上，用拇指抵着琴肩自我练习。让我再一次警告你们，不要对获得的益处作出热情的反应，从而过多地做这个练习。在指板底处和高处重复这一组动作。

揉 弦

评 述

对小提琴演奏者来说，最引起争议的问题之一是揉弦(vibrato)，应该快还是慢？热烈还是冷静？应该是手臂揉弦、手腕揉弦还是手指揉弦？我们认为揉弦如果能被“自由运用”，它首先必须被控制！你能及时、舒适地运用这个技巧的话，速度和感情内容问题便成为个人的趣味和见解了。揉弦决不应成为

紧张和害怕的原因。不幸的是，它对大多数小提琴演奏者来说，是个祸根。

揉弦的核心是运动形式(movement patterns)的三种基本因素。它们是“手指紧按与放松的运动”“手腕颤动”和“手臂颤动”。下面的训练法与“手指紧按与放松”的原则以及它们的效果有关。

揉弦的核心在于组成揉弦的无数运动中，手指按弦的深度。于是，很自然，手指压力可随着手的左右运动而变化。这些重量压力上的变化，不管大小，都是小提琴演奏者的色彩深度的基本源泉。必须明瞭，刚开始时压力可能有变化，但不管什么时候，指肉不能和琴弦失去接触。指肉和琴弦失去接触便会产生单薄的音色。一旦指肉失去接触，其它方面的缺陷就会接踵而来。左臂肌肉变得紧张，颈部肌肉因紧张而收缩，揉弦变成一种神经质的震音或者颤抖，等等。

下面的训练法训练手指坚定安稳地落在音符的正中心。这个结实的压力稳定了以后，任何动作只会加深原来的接触点。它以有节奏的推力来使基本音色更加丰富，这种推力本身产生声音的波长。

左手举至身体前面，肘部紧靠胁骨，掌心朝向脸部，食指指尖紧抵着左手大拇指指尖，成一圆形。两个手指间保持坚实的压力，把手指尽量伸张开，然后使它们一齐回到原先的“圈”状。做五到十次伸张和圆圈动作。用拇指依次紧抵其它三个手指，做这个练习。一旦建立舒适、有把握的感觉后，把每个手指抵着拇指开始做一组紧压与放松的动作，但是这次手指只用圆形姿势。当你愉快地感觉到，你已建立了一种自如而坚实的控制后，用小提琴来练习的时候到了。把所有的手指牢牢地放在琴颈的周围。小提琴斜着放在身前，右手抓住腮托。用手抓紧琴颈再一次做同样

的紧压与放松动作。要保证使拇指与每一个手指的握紧与放松动作配合好。

如果你的揉弦已经是神经性的，把小提琴抵住左胸，而不是放在颏下来做上述训练。由于揉弦而产生紧张，你用下颏夹不住小提琴。为观众演奏而产生的感情冲动加深了的下颏压力，成为大多数小提琴演奏者的毛病的根源。这种情况引起颈部和脊背的压力，招致整个神经系统紊乱。

现在把左手一指放在E弦上的低F音上。一指和拇指必须呈圆形，准备好一齐活动。两个手指紧紧压住琴颈。突然放松，霎那间又回到紧压状态。在放松过程中，不要让手指离开乐器。揉弦时放松手指会产生一种空的声音，破坏声音的美和均匀。就是这样的一松一紧动作有助于产生理想的节奏搏动，使漂亮的揉弦变得动人心弦。这一来一去的动作若做得正确的话，它能很好地运用前臂肌肉，而少用上臂肌肉，上臂肌肉只起点按摩作用。当手指的一紧一松动作成为生理上快感的源泉，它的节奏模进变得完美时，加快并变化速度的时候就到了。任何时候都不允许动作中有一点神经紧张。压力的深度以及搏动的均匀是优美的揉弦的秘方。应牢牢记住完美的揉弦是能根据当时感情的需要而进行自我调整的，或快一点，或慢一点；深沉一些或柔和一些。注意克莱斯勒和海菲兹在演奏中不同的情绪运用的速度和压力的变化是多么惊人。

毋需多久，你就能把下颏放在小提琴上，轻松自如地做这个动作了。

此一训练应在全部指板上进行。在高把位练习时手跟应牢固地抵住琴身。

揉弦时手腕的重要性

评　　述

揉弦的技术焦点在于手腕。手腕起枢轴作用，它必须把手臂和手指结合成为和谐的整体。手腕中出现任何不该有的紧张，便可能使手臂或手或两者通统无能为力。下列训练法将训练一种能很好地适合任何思想感情变化的揉弦。

揉 音 训 练 法

为了保证排除颈部紧张，以不致影响揉弦，把小提琴和大提琴一样地放——腮托舒适地放在左腿上。左手懒洋洋地握住小提琴，抵住琴肩，拇指紧紧放在琴颈的交叉处，开始用四指(高把位)在E弦上做一些二至四英吋的滑动。

动作应来自手腕。手跟部(包括整个一指)切忌碰触小提琴，然而同时用一指的指关节作为其它手指的引导并起指导性的枢轴作用。换句话说，当指关节用来作为其他手指的控制点时，它平衡了所有手指的揉弦的节奏律动，从而也平衡了所有手指的节奏和结构。这一方法可以使四指和三指、二指、一指同样容易，同样有节奏地揉弦。这种指导性的定位将在揉弦运动中调整所有的手指，取得平衡的控制。

关于揉弦的手腕控制

从手腕处作进退的搏动时，一指离开小提琴，这会使由手腕加以控制的，前臂肌肉发力的手的动作更放松些。这个动作保证你的手指不会由于揉弦的摆动而扯紧。手指扯紧必然影响到音色。与小提琴直接接触的毕竟是手指。这种支配着你的手指的手

腕动作控制能使所有手指保持在放松的状态中，它又包含着均匀的动作，依靠这个动作，所有手指就能够作出流畅、均匀的（钟摆般的摇晃）动作。





当你能控制这个技巧后，四指就可以象其他任何手指一样，在揉弦时感到很是放松。动作均匀后，加快速度，同时缩短跨距间的宽度。不要急于加速。动作舒适而又恰到好处地平衡是这个训练中要达到的最迫切的和最重要的因素。顺序用二指、三指、四指练习此方法。若要得到最佳效果，必须做到基本动作由手腕发力。现在在所有的弦上重复此一训练，以继续提高。



当你能很舒适地控制这些基本要领时，便把小提琴放到下颊处，下颊不要压住琴，重复上述的训练。建立了舒适感并能很好地控制后，继续在小提琴高把位上做这些动作。只有当你能完全舒适地控制时，才能用琴弓练习这些方法。如果你已经养成了“揉弦紧张”的练习，这一点是至关重要的。

要摒弃旧习惯

如果你的揉弦习惯已被证明是不能令人满意的，那末忘记它们吧。要养成新习惯，但不要太仓促。很有可能揉弦受挫折的最

重要的原因是你想一夜之间就掌握“完美的揉弦”，尽管这个愿望似乎是多么值得称赞。

在低把位上的揉弦训练

低把位上的揉弦较之高把位上的揉弦更为复杂。因为首先手后跟好象没有依靠。如果用些常识并加上耐心的话，这个问题是可以解决的。

要达到这个目的，提出警告是必要的，“手腕决不可变得紧张”。手腕紧张是产生神经机能病的最初源泉，还会使你没有希望拉出漂亮的揉弦和音色！



低把位上的揉弦训练法

小提琴放在颏下，不要让下颏压它，把小提琴抵着墙，你的身子抵着小提琴。身体重量会自然地落在左腿上，这时这个动作才是正确的。这一“抵着琴，抵着墙的姿势”对已经习惯于随着他的身体特征而紧张不安地揉弦的小提琴演奏者说来是必需的。对新手来说，也同样重要。

左手手腕紧靠琴肩和琴颈的分叉处。现在把手跟抵靠住琴颈。这种双握法(手腕和手跟)能帮助食指完全脱离琴颈而摆动。食指不接触琴颈，用四指在E弦的低把位上开始宽广的滑动。这种进退动作必须受手腕的驱使。要做到使食指的指关节起向导的作用，保证动力来自手腕，没有四指的帮助。当滑行运动在节奏上稳定并达到流畅的境地时，便缩短距离，以稍稍加快动作，要保证没有一点紧张，特别是在腕部。当取得微小但却是重要的进步后，开始用三指做同样的练习，然后是二指，最后是一指。

随时要注意你的作为枢轴的食指，切切做到移动着的手指始终是受手腕的驱使的。这个手腕控制将会使所有的手指都能做出平衡而均匀的调整运动。加快这个动作必须要用你的常识，并需有舒适的动作和平静的控制。



评　述

须知大多数紧张不安的揉弦是由于太急，想要在一夜之间就拉得完美无缺而任意紧张所造成的。常识会告诉我们加速动作的恰当时间。

从滑行动作转换到真正的揉弦并不困难。我们将在另一章中研究转换的技巧。到那时过去所作的那种揉弦，不管它有什么缺陷或者是多么不足取，将会肯定得到改善。

揉弦时手臂的运用

既然手臂是手腕和手的一个部分，所以它一定也是揉弦技巧的一个重要部分。忽略手臂是产生紧张和遭受挫折的基本原因。

揉弦的手臂训练

把小提琴的琴头放置在左肩上，另一端则放得齐肩高，并以右手托住小提琴。小提琴放的位置越高，下面的训练法给你带来的益处就越多。

左肘抬至齐肩高，左手食指有力地按在E弦上（音符为F），拇指此时发出相应的压力，用手臂开始作转动动作（左右半转动）。一指在手肘的重量下紧紧地往下压，你就会在指尖的接触点上听到一种（由转动动作和压力而发出的）磨擦声。手指的这种揉搓动作和磨擦声，随着旋转动作的改进，产生了更丰富的音色的因素，因为此时手正处于颤动的动作中。继续本训练法，直到手臂和手能够毫无困难地相互配合为止。得到这种轻松的感觉后，用二指继续做这个训练，然后再用三指，最后用四指。





评　　述

必须再次告诉你：切不可太急躁。在A弦、D弦、G弦上作进一步的提高。

揉弦时左肘的进一步运用

当你能轻易地得到控制后，我们建议你放低左肘来练习上面这个方法。

再　论　揉　弦

“手臂揉弦”和所谓的“手指揉弦”，将在较后的章节中再加以讨论。

换　　把

使琴弓和手臂同步

评　　述

如果有什么东西能形成小提琴家的个人的演奏特点的话，那就是“换把”。有所谓克莱斯勒换把，埃尔曼换把，等等。耳朵灵敏的人决不会听不出海菲兹换把。这些在特征上如此不同的“换把”，有一点是相同的：节奏与音色在两手间是同步的。

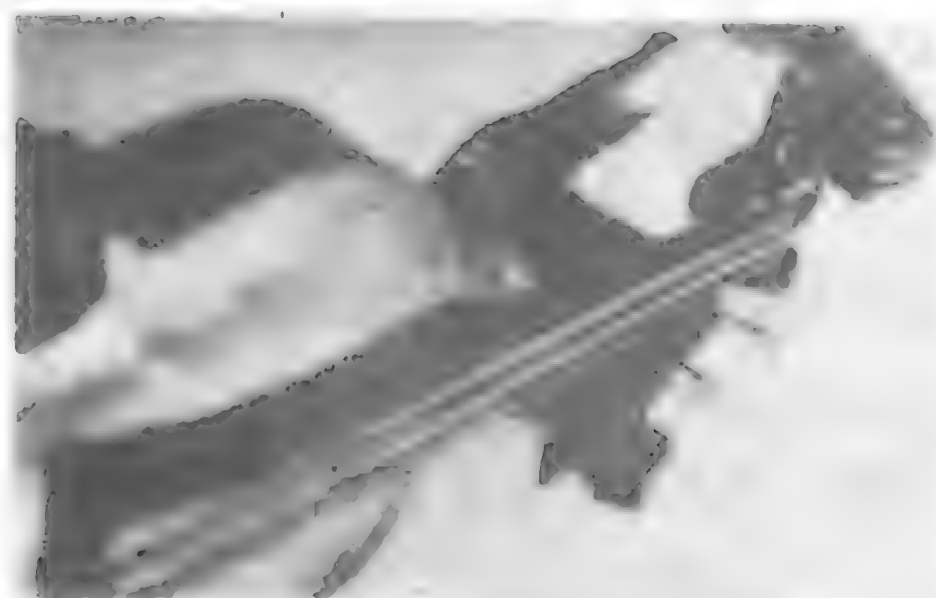
倘若没有完美的同步的话，“换把”便会成为小提琴演奏者感到头痛的事，或者成为无休止的谈话声了。

在按你的趣味选用不同的换把法之前，明智可取的是先发展换把能力，使你有自由及幅度来选择。下面的训练法为你提供了一个牢固的基础。你可以依赖于它并且感到安然与永远的快慰。

把两臂运动的节奏流畅与平衡结合起来

把小提琴放到颏下，颏部轻轻地放在腮托上。小提琴抵在墙上，一指紧紧地按在E弦上的低把位F上。换把要涉及到手臂，所以，此刻我们先把注意力集中在手臂上。左臂肘部此时应往下拉，以此方法，把压力带到一指上。现在仅用一指做从第一把位到第三把位的滑行。注意，有重量的左肘把左肩作为主要的移动力量而一并运用了。没有多久右肩仿佛也做出相应的动作，左肘的移动便成了换把动作自由的平衡根源了。作了几次滑行就会有这

样的感觉：臂和手现在成为一体了。停止。现在把左拇指从琴颈处移开，以水平位置从琴颈侧伸出去。拇指的位置必然迫使手臂去发动换把动作。这即是我们的目的。再恢复上下滑行动作，可任意扩大和缩小指距。当你感到能自由运用并有了节奏流畅感时，便把弓子拿在手里，把弓尖放到琴上去。弓子紧紧地放在小提琴上，除了拇指和食指外，其余的手指离开琴弓。你可以把第三、第四、第五手指都放在弓根背上。手指离开了弓根，左手拇指离开琴颈，双手现在处于一个能让两臂接过全部换把动作的位置。



在下面的训练法中，左手从一个位置滑行到另一个位置时需用多少弓，你就用多少弓距。换句话说，两臂运用同样的距离。两臂运动中的精确同步是在运动中结合两臂，开始产生平衡而且计时准确、配合默契的机能的基础。现在，一指滑行到第三把位上，用上弓（左手拇指分开）双手同时用力停下来。在停止点上，把来自双肘的重量压力同时作为停止点与旋转点，转换双肘的重量压力。现在（把换把的上弓重量变为下弓重量）放松压力，换回至第一把位，在运弓的末尾用同样的紧压和停止的方法，只是方向相反。做过这样的几次运动后，两臂在感觉和节奏上便会产生一种一体感。现在再从第一把位换至第四把位，再以同样的方法换到第五把位，依此下去。

手臂运动作为与指法有关的换把技巧的基础

评　　述

换把的一个行之有效的基本原则是：用最后用的那个手指，在同一弓上滑行至期望的把位；随后，在换弓同时用手指扣击下一个把位；这样弓子和手指就同时汇合——换把清晰而且有节奏。假使手指变动时不换弓（就是说，在同一弓上，就象有连线似的），用最后用的那个手指滑行至期望的位置上，然后用下一个手指有节奏地扣击，这技巧仍然是一种合乎理想的、趣味高雅的换把方法。当然，还有其它方法。我们将在后面几章里再提出评价并研究它们。

我们现在的目的是创造作为换把基础的手臂运动。必须记住换把在它的最后阶段中是符合演奏者个人的特征和趣味的。但不管怎么样，必然有一个开始，而且开端最好是毫无偏见地训练最经济、最安全但又可靠的人体机能的技巧。

用左手拇指换把至一定的手指位置

与上面的训练法一样，运用同样的手臂滑行基本技巧。把小提琴抵在墙上，一指放在 E 弦上（F 音）。同时把弓子放在琴上，准备作上弓运动。现在把左拇指放在琴颈处——作此训练时右手拇指、食指、第三手指放在弓上。两臂现在应该准备同时往上运动。（这些换把开始先滑到第二把位上，随后，第三、第四把位上，依此下去）。

左拇指轻轻地抵住琴颈在上弓上开始作滑行，一指滑至第二把位的G上，达到G后，用手臂的压力停住弓子，同时，让上弓的动力转到下弓倾向，以左手四指猛扣 C 音。现在两手已准备好

回到第一把位去。在滑回到第一把位时，左臂发动四指使之活动对滑行动作产生影响。此时，放松弓子的压力就会使下弓飞到弓尖。当左手四指到达B音时，把左手一指猛按F音，同时，压住弓子使它很快地停下来，把下弓动力转为上弓倾向，在这一瞬间，让所有一切运动都停下来。现在双臂准备往上的运动。需要注意的是，双臂要学会朝上弓方向同时摆动和朝下弓方向同时摆动。这是两臂和身体运动的很好的平衡。在以后几章里，将更多地谈到这样做的好处。这种动作的停止能训练手臂无意识地先感觉到有节奏的，配合良好的到新把位的摆动所需的动力。手臂做相反的运动，也具有某些艺术上的优点，这在以后几章中再考虑。

评述：平衡的右手和左手的换把

换把技巧的基本规则是换把到任何指定把位上都用最后用的手指。此外还在同时运用的同一弓上（上弓或下弓）换把。这种方向和力量平衡的统一有助于计时的准确与身体极好的平衡。弓子和手指为随后运动所预作的动作，为两手训练了优良的计时方法，并给你一种坚强的信念，一切都已就绪，各处都不紧张，你可安然而有节奏地移动。

在连音上换把

如果在乐谱上换把写成连音的话，那么，以最后用的手指滑行至所期望的把位去的那种技巧应该仍被采用，如果需要的话，可变动手指来扣击琴弦，扣击动作只是在左手到达所期望的把位时才发出。这个时刻，扣击动作保证是坚定、有节奏的。这里也有各种不尽相同的、同样可以被采用的换把效果，但是，正如我们早先就已说过的那样，这个特殊的方法对所有换把技巧以及各种学派

来说，是一个极佳的基本方法。

用不同的手指作手臂换把

当一指到四指的来回动作能够轻易地、富有节奏地建立起来后，便改用一指到三指，一指到二指，等等。随后，用同样的训练法练到第三把位。然后，再开始第一把位和第四把位，等等。既要练习分弓演奏，也要练习连弓。

不靠墙而用颈部的换把法

一旦换把动作变得有节奏感了，把小提琴从墙上移开，继续做滑行动作，但是，只有在向下运动即从高把位滑行至低把位时，才得借助一点颈部对腮托的压力。

此时，让小提琴时断时续地抵在墙上或许是明智的，直到你用一种可称之为“正常姿势”而建立了安全感时。以二指作为滑行的起点基础来练习这个技巧。同样把三指作为滑行的基础来练习，等等。什么时候加快换把速度，这就由你自己去决定了。同样，要在所有的琴弦上练习。

左手拇指作为换把的基础

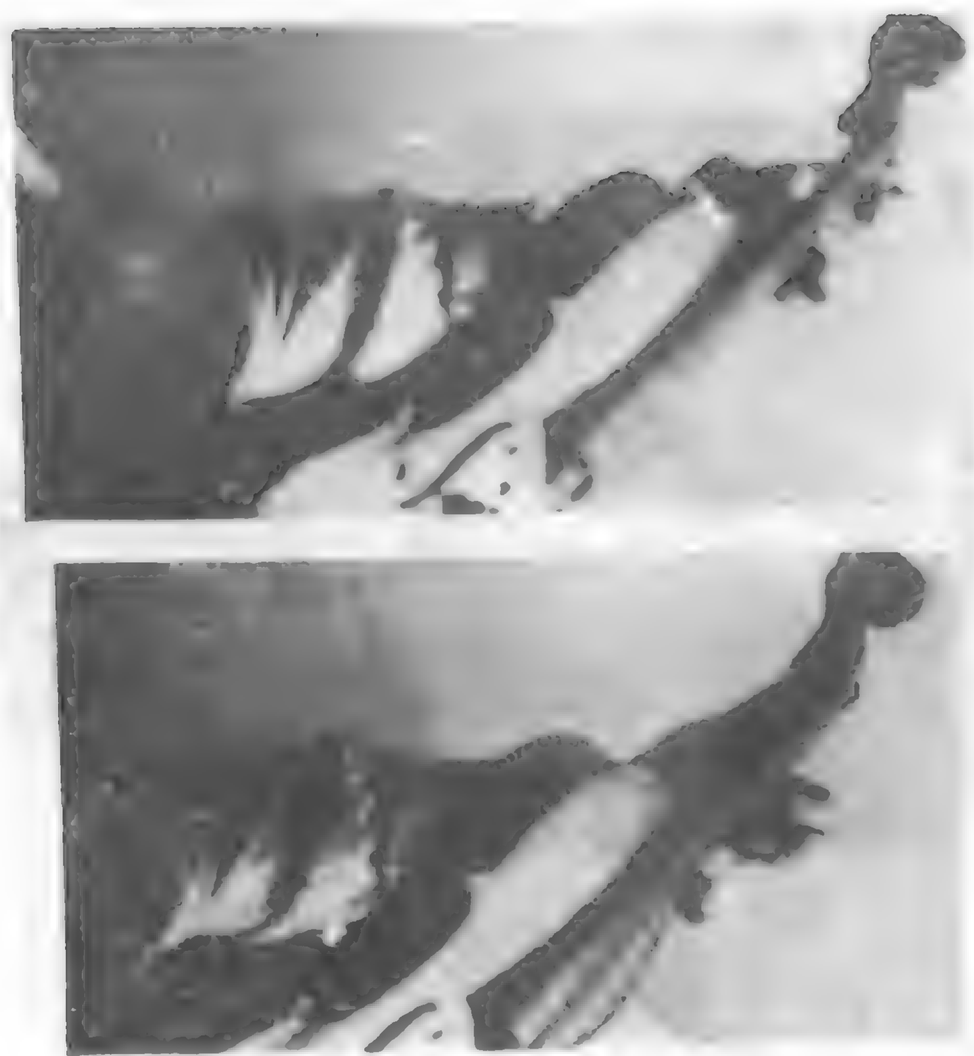
评　　述

有许多短的换把，最好不用左臂的运动。换把技巧中的这个变化决定于以左拇指取得安稳及计时的作用。我已经提供了提高这种安稳感的训练法，以后在其他章节中，还准备详细谈谈提高拇指与手腕手臂的配合问题。这个特殊的训练方法使你已经掌握的换把技巧更为舒适方便。

左拇指的训练法

一指紧按E弦上的低F音，拇指有力地滑至第二把位上。让拇指把一指拉到第二把位上去。成功后，拇指便回到第一把位，再把手拉回到第一把位上。重复做几次这个训练法。现在，把左手在第一、第二把位之间上下滑动，用左手拇指发力并控制住滑行。用同样的方法，继续在第二、第三把位间滑动。然后，在第三、第四把位间继续做这组动作，手碰到琴肩时最好抵住琴身来做换把动作。

下面用同样方法在一、三把位间滑动，然后在一、四把位继续关于这一特殊的技巧，其变型数不胜数，其中一些，我将在以后的章节中再予以考虑。拇指与手的灵活动作不仅对揉弦而且对和弦技巧来说，都有令人惊奇的辅助作用。我们建议在所有的琴弦上都用这个训练法。



颤　　音

评　　述

几年来，我痛苦地看到多少小提琴演奏者拉颤音时的苦恼，而颤音是应该为他们带来生理上的欢乐的。颤音的上下单指控制活动是控制左手所有自由摆动的手指动作的基础。

如果小提琴演奏者不能拉出漂亮的颤音的话，他就会处于一种悲哀的状态。颤音有多种多样的类型——炫技的、巴洛克式的、激情的、柔和的、感官美的、滑奏颤音、揉弦颤音，还有三度、六度及八度颤音，以及各种各样由一时冲动而激发出来的颤音。几乎没有一部作品中不存在着颤音，不是在这里就是在那里。在这些无



穷无尽的变化中，最重要的也许是一种只由手指上下运动而产生的颤音了。在这种特殊情况下，为了使手指机能变得灵活些并保

证上下运动是由大指节来控制，这里向你提供一种基本训练法，它可为你节省几百小时的练习时间并成为你产生灵感的源泉。

颤音的手指训练法

左手握住小提琴，琴颈位于左手大指节和手指之间，手指当然就绕在琴颈上。记住，这种姿势只是达到目的的一种手法。它常引起一些不舒服，有时还会使你产生一点疼痛，但最后的收效总是令人高兴的。这个奇特的姿势使所有手指的第一指节和指尖放在 E 弦的顶端。紧紧握住小提琴琴颈，一指手指开始做上下动作，不要离开琴弦。缓慢、有节奏地开始做这个动作。然后，二指做同一技巧，再是三指，最后是四指。现在用所有的手指重复这一训练法，所不同的是，这次手指要离开小提琴。



训练的下一步是把琴提到下颏，但始终不要让左手放开琴颈。这种握琴姿势会迫使左肘往身体外侧转去，转到一个笨拙的高位置，很可能高于左肩很多。保持这个姿势，从头开始再同样做一轮左手手指训练。回复到正常的姿势和颤音，花几分钟来检验一下这种基本方法使你受益如何。假如益处使你激动的话，不要照上述方法练习得太多。使肌肉疲劳不堪完全没有什么意义。

手指上下运动与手指滑行动作相结合

掌握这个技巧的必要性应该是不证自明的。所以，我们不必为此再作评论了。

把一指放在E弦(F音)上，三指放在A弦的D音上，两手指紧紧地按在琴上。为了保证左手手指运动是受指节的控制而不是由手腕的外向拉力所控制，要把手根紧紧地抵在琴颈上，为了更舒服一点，把手腕靠在琴肩上，然后，二指扣击C音(A弦)，并在一指和三指间上下滑行。(不要顾及疼痛)。



现在，一指、三指仍然分别紧按在E弦和A弦上，开始做四指的滑行动作。然后，轮流用二指和四指滑行。如果你喜欢的话，可以用种种不同的把位继续训练。一旦你取得了良好的、感觉舒适而又有力的控制后，便以简单的上下手指运动来重复这些练习。当舒适自在时，那么，让手和手腕回到正常的演奏姿势的时候也就到了。

泛　音

评　述

小提琴中最漂亮的声音可能是泛音 (harmonics) 了。但是，因为大多数小提琴演奏者基本上一点也不懂左手拇指和食指以及四指之间的必要的调整作用，而且也不懂怎样运弓以达到所期望的效果，他们的小提琴发出了最刺耳的尖啸声、嘶嘶声，以及不悦耳的噪音。

照下面的训练法每天做上一会儿，你将取得支配你期望的泛音效果所需的能力和控制力。

拉泛音时左手指和琴弓的相互配合

右手握住小提琴腮托一端，把乐器提到齐胸高的位置，用左手保持琴的平衡。让琴的腹面对着天花板，一指紧按在E弦的F音上，拇指相应地紧紧抵住琴颈。现在，四指以随之而来的压力扣击音符B。把这个压力保持一会儿，然后，突然放松四指，把它伸直，使这同一个音符B上毫无压力。用尽可能多的指肉复盖那个点。当你演奏泛音时，你复盖那个特殊的点的指肉越多，音色就越吸引人。不错，手指从那个点笔直地伸出去，四指就不会有任何压力了。要习惯于以彻底放松的手指的指肉来接触，呈圆形的一指以拇指的相应压力牢牢地固定在它的位置上。要取得好的泛音，这些都是必要的基础。



在所有的弦上，用头三个把位练习这个方法。现在把小提琴放到下颏处。再把一指紧紧地按在F音上，把琴弓中部牢牢地放在小提琴上，准备好拉下弓。一切就绪后，用力地拉一个下弓，一直拉到弓尖。然后，果断地停下来，先要有拉上弓的准备。在拉下弓的同时，四指有力地扣击B音。每样东西都坚实地保持片刻(食指、拇指和弓子)。现在，它们都牢牢地在位置上后，放松小提琴上的四指(任何时候都不要让它离开琴弦)，让它平展地伸出去，到伸直为止。这一伸直的姿势会给音符点(B音)上相当多的指肉复盖。泛音点上很多的指肉复盖以及手指的放松姿势能产生优美的泛音，特别是当一指和拇指有力地在小提琴上作为锚时。要拉出极好的泛音有可靠的机能基础(mechanical base)的话，拇指和手指的这一支持作用是极其必要的。就在四指从其牢固的位置上放松，进入松弛状态的同时，弓子也应该在有力的上弓后放松，大约在弓的中部，以结实的压力停止上弓动作。

事实上，拉起来并不象谈起来那样复杂。你拉几下便会懂得这最后一点了。重复几次这个训练法，要做到每次开始下弓时，一指和拇指都是牢牢地在位置上。还要注意，拇指和一指的一齐动作愈是有力，四指就愈放松，因为它可以依赖其它的手指了。还要注意的一点就是改进泛音的质量。重复几次这个训练法后，

你的泛音肯定会辉煌无比。这一特殊的训练法，在任何情况下都是马到成功的，这种情况已有数千次。倘若你现在还没能收效，那么去复习一下上一章，仔细地按照它的指示去做，你就会成功在望的。

现在，在E 弦上所有的把位上继续进行这些练习。要注意，在放松手指做泛音前，四指必须扣击一个纯四度。在其它琴弦上，也应做这些练习。

左 手 拨 弦

评 述

如果运用得当的话，左手拨弦对演奏者来说，不啻是一种生理上的快乐；同时，对听众来说，它们也产生震撼心灵的感觉。学好左手拨弦对手本身就是创造一个不寻常的训练法。

左手拨弦训练法

把小提琴放在胸前，琴腹对着天花板，右手支撑着腮托处，三指、四指有力地放在E 弦上。如在初级训练法中一样，先要以



这个不寻常的姿势开始，其理由是切实保证在发展这些技巧时，不致于使颈部拉紧，参与活动。颈部的介入常常是毁坏泛音技巧以及造成紧张的拨弦技巧的原因。

现在，四指猛然朝下拨弦，而三指则仍然紧紧地保留在下面的音符上。重复几次这个动作。现在，重复四指往下拨弦的动作，只是这次在拨弦后把手指伸直。重复做。现在，用二指按，以三指来练习拨弦技巧。最后以一指作为支点而用二指拨弦，以此来结束这套练习。在所有的琴弦上重复这个训练，并用其他把位练习。

使用琴弓的左手拨弦

用琴弓重复做最后一个练习。在每次手指运动之间，快速地运弓然后放松。现在开始运弓，拨二个音，较以前多一个。这样做，要把二指按在弦上作为支点，而四指、三指则快速有力地在起弓时马上拨弦。做了几次起弓都成功后，用一指作为支点，用三指、二指做拨弦。在所有的琴弦上做这些动作。现在在E 弦上起弓并快速地放松，用所有的手指以抬高的姿势开始快速依次拨弦，就是说，从高出E 弦一英寸左右的地方开始。在其他所有的琴弦上重复这些动作。

这些拨弦训练不要做得太多，因为你很可能把手指扭伤，并且弄出泡来。只要练得你感到有种新的精力，生理上产生一种欢悦，就足够了。此后，便得运用你自己的常识去决定了。

三　　　度

三度作为换把、滑奏，加强拇指与其他手指力度的基础训练。

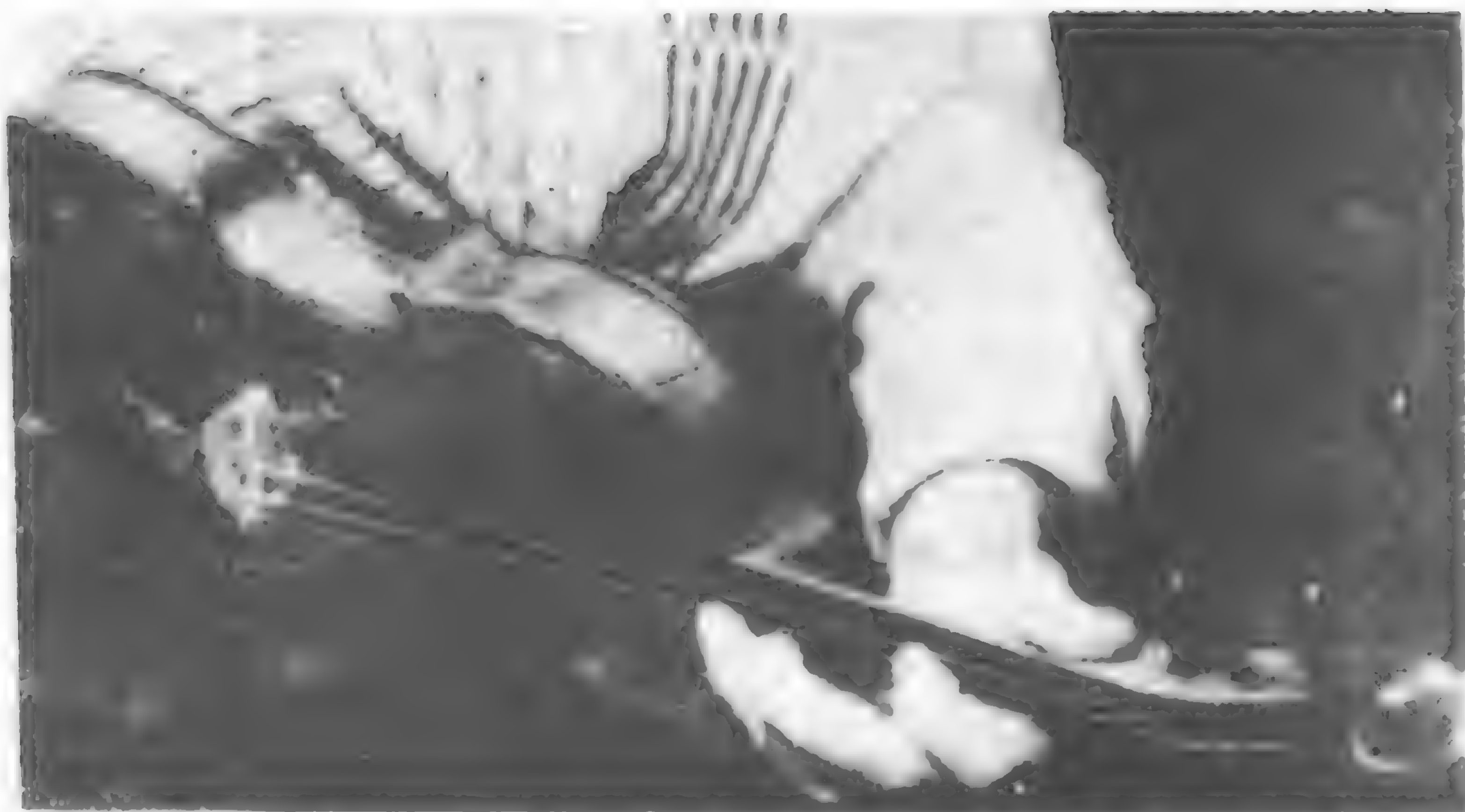
评　　述

一指、二指与拇指结合，是三度音程的主要支柱。它们往往在声音的结合中是高音，但在手的支持中则位于底部。下面的训练法能使三度拉得有把握，并使你得以发泄感情，获得生理上的欢乐。实际上，演奏三度音程的危险就在于换把。这就是为什么会出现声音不准的根源，一开始，我们便要把注意力集中在三度换把上，除了省却无数小时的令人伤心的努力之外，还有许多其他意义。

三 度 训 练 法

我们将用C调来练习，并且建议你随着不断的发展和控制的改善，可以改用你认为适合的调性。

把一指放在D弦上的低音E上；三指则放在G弦上的低音C上。我们的目标是一指、三指分别滑行至D弦和G弦上的E音和D音上去。下面的指示你乍一看似乎觉得复杂，但是实际情况并非如此。一旦把它运用到实践中去，它的基本的简单性就会显现出来了。在下面的训练法中，始终要用琴弓，以保证你的滑行动作做得很流畅，三度音程在滑行中真正地在进行自我调整，同时，在整个换把中，音程须保持完美的音准。



现在，把拇指滑行到第二把位上去。（在这个训练法中，不用下颏和颈部来支持，这里再一次好好地运用你自己的判断力。）随着拇指把手拉到第二把位的时候，一指、三指同时滑动到第二把位上，只让一指发声，三指则不发声。到达第二把位后，有力地停止一切动作。现在，拇指滑回到第一把位，让它把一指、三指拉回到第一把位上去。仔细听一听把位间是否声音流畅。三指在整个过程中应该不发声，但仍需和一指保持一致。在这里，我们想强调一下这个事实：移动中的“三度”音程是由拇指、一指以及手腕来强有力地控制着的。重复这个训练，直到你有了有节奏的自在感和安全感为止。

现在，重复全部的训练方法，只是此次让三指发声而一指不发声。一指无声地滑动，以保证三指始终能够毫不困难地进行调整控制。这时要记住所有重量都在一指与拇指上，而三指则按照一指的压力调整它的重量。当你感到自在了并且能控制以后，你就可以进入下一步了。



现在，一指、三指均等地发出三度音程，从第一把位到第二把位，再从第二把位回到第一把位。为了换把，运用初级的拇指运动。从第一把位到第二把位然后再回来的整个滑行过程中，三度音程的音应该非常准(即完美的三度音程)，这是至关重要的。为了达到这个目的，手指在滑行过程中必须经常处于“调整”状态。一指始终作为三指的支点；始终是调整三指来使它与一指所发的基本音相配合，成为完美的三度。

小提琴演奏者总把三度音程拉得不准，是因为手指没有被训练得在换把过程中成为“可调整的”。在所有的琴弦上以及所有的把位上的各把位之间继续做这个练习。在第一把位、第三把位之间进行练习——然后，在第一把位、第四把位之间，如此等等。

八　　度

换把、滑奏以及加强手指与拇指的基本训练法

评　　述

当八度音程拉得完美谐和时，它便成为音乐字母中最深刻的单音。八度的祸根在于换把。除非八度音程在整个换把过程中是一个纯音程，否则，整个音程是令人失望的。

如果不用颈部的压力，下面的训练法至少在第一阶段中能保证更好地控制八度音程。将一指放在G弦上的A音上，四指放在D弦上的A音上。用琴弓拉，把拇指滑到第二把位，然后，迫使拇指把八度扯到第二把位。拉八度时，只拉响一指的音，而四指则悄无声息地随着滑动。到达B音的刹那间，即停止滑行。保持着这个把位，然后，拇指回到第一把位。

一俟拇指到达第一把位，便让它把手拉回到第一把位，只拉响一指的音，四指则不出声地滑动。当滑行非常流畅时，用同样的拇指方法，但这次只让四指发声，一指则不出声地滑行。当一切都在顺利地滑动时，可再重复同样的方法，只是这次八度音程的二个手指都应该发出声音来。重要的是八度音程在滑行中应该始终是一个纯八度音程，这就意味着在滑行中不断进行调整。当滑行变得完美以后，即开始在第二把位和第三把位之间滑行，然后，再在第三把位和第四把位之间练习，依此类推。在所有的琴

弦上练习这个方法。当你加快了把位间的滑行速度后，它对提高手腕和手所控制的滑奏也是一个极大的帮助。八度音程的关键在于控制一指和拇指的基本运动。八度音程必须安然地依赖于下方手指并由四指加以平衡。

再次记住：在把位间换把时，手指必须处于不断调整的状态中，以到达完美音准所需求的那个点。

象三度音程一样，八度音程训练法中的拇指位置的预先调整对于滑奏中所用的手腕与拇指运动的肌肉配合也是有益的。

以小提琴曲作为练习

评　　述

我们研究和分析过了作为小提琴技术核心的基本方法之后，最好是用前几页所述的一些训练法来拉几首小提琴曲，把那些基本方法运用到实践中去。以这些乐曲为练习，首先会解放自己的思想和身体，不再带着恐惧去看待它们；实际上，它们是“朋友”，你将会乐意地与它们混得更熟并爱上它们。

通过利用这些乐曲，你学会了提高演奏方法，并且由于同样原因，你对它们及其所有的问题有了更好的认识，你终将会发现，把它们演奏给听众听只会丰富那种已经建立起来的亲密关系。

诺瓦切克(NOVACEK)“无穷动”

我们把诺瓦切克的这首乐曲推荐为首先学习的内容，因为它充满了换弦的运用和无穷的乐趣。这些换弦根据它们的性质作为提高手腕灵活自如地移动的一种方法是绝妙的。它那灵活的运动和手臂、手指协调地进入空前的亲密关系。

以长短(—·—·)，(·—·—)弓法来开始，琴弓拉得时间长久一些以待产生一个以闪电般的速度越向下一个短音符的期望，随后是一个完全放松的停顿，以及在长音符上的压力。你必须知道，身体的任何快速冲力从它的本质上来说都会引起一定的身体紧张。如果这个紧张不放松的话，它会变成一种压力从而使你体

验到神经紊乱。

另一方面，如果你随后就彻底地“放松”，你就会训练你的身体把紧张的根源改变成为动力的根源。

在快速的发动之后保持着长音符就是为了这个目的。要保持得时间长些，使它足以允许你放松你的反射，而且在放松的时刻，让你的身心以冷静的控制力去准备下一个冲力。练习诺瓦切克乐曲的第一行时间要长得足以取得这样的控制，然后你便可以用一系列新方法来重复第一行。这次第一个音符要以闪电般的冲刺来演奏，第二个音符需保持着，为下一个快速冲刺作准备。一次练习几行乐谱。只有当你在做的过程中获得了一种实实在在的愉快感后，你才能加快速度。训练反射条件去作随后的动作。这样训练过之后，当你快速地移动时，它们肯定会以同样的方式作出反应。在你能“冷静”地控制每种速度之前不要快速运动。起初只练几行乐谱，随着你的控制和阻力的不断提高，再一点点地增加。用弓根、弓的中部和弓尖练习。按照以上所写的那样练时，一定得从慢练开始，琴弓要用结实、稳固的压力。

巴赫：E大调前奏曲

如果这首前奏曲有一个副标题的话，它应该叫做“欢乐”。它简直是在恣意地跳跃，如果你的演奏热情而且富于节奏弹跳的话，你和你的听众都会分享这一激动人心的感受。用长短——短长方法来开始练习，这保证了在猛烈的运弓后随即有所反应并能“冷静”地有理地预先安排两个音符。在琴弓上始终保持平稳的压力以使各音符之间不致于失去联系，出现空隙。如果你愿意（象许多小提琴演奏者那样）运用跳弓效果的话，这种始终如一的运弓便是愉快欢跃的跳弓的基础。

开始时不要把音符连起来以便上下弓之间始终平均一致。你自己的惯性(momentum)建立后，你就能自由选择各种版本上所推荐的任何弓法了。你自己选择弓法能让你更接近巴赫的理想。他坚信一个能演奏他所写的乐曲的表演者应该能够“按照自己的趣味和方式来演奏它们。”

用各种重音来练习这首前奏曲，即在每四个音符的第一个音符上加重音，然后每四个音符的第二个上，然后第三个上，第四个上加重音，等等。第三小节也是一个很好的运弓训练，用全弓的动力来拉四个十六分音符中的第一个音符，把第二个音符拉成短促的反复，以闪电般的速度来拉第三个音符并回到弓根，然后在弓根处快速重复第四个音符。如果你在反复时让琴弓保持稳固的压力，用力向下压，你马上就会发现运弓手臂较为自由，处于快乐的行进中。你的音色也会得到改善。

第十三小节是小提琴文献中最欢快的一段的引子。不幸的是，大多数小提琴演奏者把以后的几小节演奏得太严肃，手腕，手臂僵硬，到达第二十三小节时，已失去节奏，成为不平衡的无节奏的进行。除了这个错误的概念之外，还有一点就是演奏得走音。为了把这几小节音演奏得准确，你必须训练左手手指有把握而且结实地按住每一个音符。左手牢牢地处于第五把位时，你必须继续把握弓的手往下压，否则，就难于对付换弦了。左手的坚定安然使你的握弓手臂在移动时能非常自由。

把琴弓的弓根处放在E、A、D弦上，现在把三根弦作为一个和弦一起来拉。重复这个和弦多次，不要在和弦与和弦之间停顿，先取得对开始和弦组合的很好的控制，同时也发展更丰富的音色。从一个和弦进行到另一个时，训练左手牢固安然地抓住每个和弦组合。一旦你让左手变成右手可靠的同盟后，重复这个和弦

多次，使你足以准备下一个和弦。等到你信心十足时，你就可以着手去提高右手对换弦的充分控制了。先在弓子中部，然后在弓尖处练习上述和弦，再用上弓开始重复这个和弦，这对握弓手臂来说是最有效的训练法。

练习第十七、十八小节之间的和弦变化。你能快速地演奏它们后，便练习十八、十九小节间的和弦变化。最好在拉和弦前，把琴弓稳固地放在三根琴弦上。一旦你的左手手指和有重量的琴弓之间建立了牢固的接触，你只需拉回琴弓，一个清楚的三根弦上的和弦便出来了。要保证右手手指处于松弛状态。琴弓上的压力必须是从肩部而来的自然的身体重量。如果和弦音响中有嘶嘶声，你就知道你的右手手指正在挤压琴弓。手指的挤压造成手与握弓手臂的紧张。当你面对听众时这些紧张就会十二倍地增加。另一方面，如果你拉的和弦声音清楚，你便会知道你拉得正确。

要拉下一弓，用随之而来的上弓动作把琴弓逗留在琴弦上比让它停在空中要有益得多。在重复和弦的每次下弓之间，把弓停留在空中，只能让握弓手臂肌肉紧张。弹回的弓落在琴弦上使握弓手臂有一个自然的休息时刻，在拉下一个下弓前，使弓和琴有牢固的接触，并且留有余地，可以拉得慢些或快些，强些或弱些。在第六十三到七十九小节上练习这些弓法。你一旦能得心应手地拉这些小节后，就可以拉整首前奏曲了。

为了保证你的握弓手臂、手腕和手是作为一个整体而在一齐工作，把你的右手食指放在弓根上，拇指则放在弓根下，然后以长短——短长法练习整首前奏曲。可按照你的意愿从长短——短长变为短长——长短法。还要用上弓开始练习而不是从下弓开始练习前奏曲。这个方法有助于培养运弓间的较好的运弓手臂的平衡。它还有助于使上弓下弓的琴弓压力得到平衡。当你能够以正

确的速度清楚而又音准地演奏整首前奏曲时，只用拇指，第一指、第二指、第三指，用正确的把位练习这首前奏曲。记住要让你的右手拇指弯曲。同时，让第四指、第五指缩在弓根后，轻轻地靠着琴弓歇着。在弓根处练习这个动作，然后，随意改变至弓子中部和弓尖处来练。用这个方法来掌握这首前奏曲要花很多时间，但是你最后会带着无限的快意和不断增长的信心来拉它的。

帕格尼尼："无穷动"

大多数运动员都知道只要保持两条腿健壮，他们就可以"从事运动"。所以，他们每天奔啊、跳啊、奔啊、奔啊。因此，小提琴演奏者也必须学着奔跑！要达到这个目的，我们不知道除了帕格尼尼的"无穷动"外还有什么更好的音乐会曲了。每天练习它。从第一页开始练，用我们为诺瓦切克的"无穷动"所建议的同样方法。开始练时，先把食指放在琴弓螺丝的顶端，拇指直接放在螺丝下，手指的这个非正统位置使手没有任何肌肉拉紧的感觉，并能充分利用手腕让琴弓快速运动。用长短——短长法开始。最好是从弓尖开始拉。随着你取得了较好的控制并能较流畅地换弓，就开始用弓子中部来练习，然后逐渐移向弓根。当你能得心应手地运用这种控制后，便开始在琴弓上用三个手指(three-finger system)。用上弓开始而不用下弓开始，也是可取的。当你能以合适的速度拉第一页后，便开始练习第二页。当你能控制第一和第二页后，便开始练习第三页。当三页都处于你的控制之下，你就可以练习整首曲子了。记住：只有每天拉这首曲子，你才有可能拉得好，每天的练习将对握弓手臂产生奇迹。

《十二部名协奏曲》

五十年前当我还是一个学生时，我便发觉研究那些伟大的协奏曲既能得到鼓舞，但同时也会遭到骇人的挫折。这个鼓舞当然是在音乐方面，挫折则在于那些技巧问题上。我那时便下决心有一天我将担负起一项任务，把这位作曲家和他的音乐中的中心问题清楚地提出来以让学生和艺术家们能消化并注意它。

我当时知道答案就在于找出一个你可以为科学地掌握技巧问题的办法，以此节省几小时的、几年的不必要的挫折和惊怕。

我已选择了下面的十二首协奏曲①，它们的音乐质量极高，并含有一切技术难题。掌握它们后，全部小提琴文献将受你的支配。

拉罗：《西班牙交响曲》

(Lalo: "Symphonie Espagnole")

拉罗在法国生活，恋爱，学习过，并受到法国美学的鼓舞，然而他的祖籍却是西班牙。他的西班牙传统在《西班牙交响曲》中熠熠生辉。他那有教养的身心，自豪的风姿，高扬的头颅、炯炯有神的眼睛……由博动着的节奏把它们结合在一起了。

开头的几小节带有挑战性的二对三节奏，形成了进行着的音型的华丽行列。《西班牙交响曲》是一首自始至终充满魅力的乐

① 原文如此，应为十一首。——编者
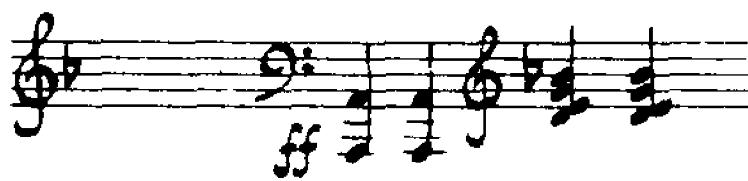
曲。注意在开头处，乐队就爆发出军队进行曲的四种基本节奏。那标有“e ben ritmato”的最先几小节即命令小提琴以激动人心的节拍继续下去，用自豪英武的节拍演奏最初三小节，这一气势直接进入第九小节戏剧性地延长，进入强有力的博动着的进行曲节奏。这样做，作曲家在第九小节处的“appassionato”（热情的）标记在力度上将富有西班牙人感到如此自豪的生命力。有力的节奏跳动是这首激动人心的乐曲的脉搏和基础。

第三十七和第三十九小节不要拉得匆忙。稳健地换把和终止式的节奏要完美配合。



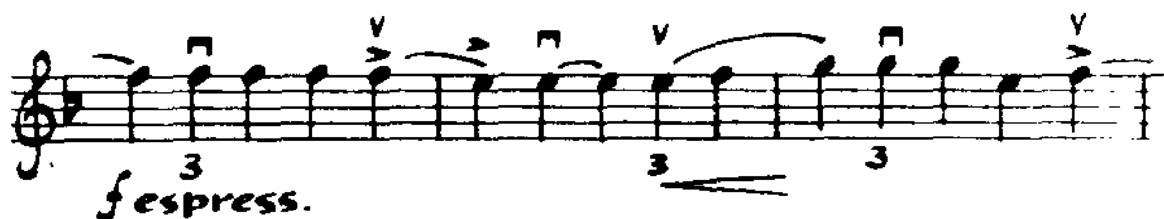
[illegible]（谱例）

先是一个三对二的音型，在下一个小节（第52小节）里，是一个二对三节奏型，而在五十三小节里，又是一个三对二节奏。这些节奏变化对西班牙人来说就象骄傲地迎风展开的旗帜那样具有象征性。粗心大意的小提琴演奏者——这样的人居多数——拉这个节奏时，似乎它们是八分音符后面跟二个十六分音符而不是三连音。结果后面一个由二个四分音符组成的音型便由于节奏的破



（例、 2　36小节）（谱例）

这样、它们除了在第三十六小节给乐队的节奏性推进创造了完美的激昂的情绪外，也是你欢快的源泉。



（例、3　51—53小节）（谱例）

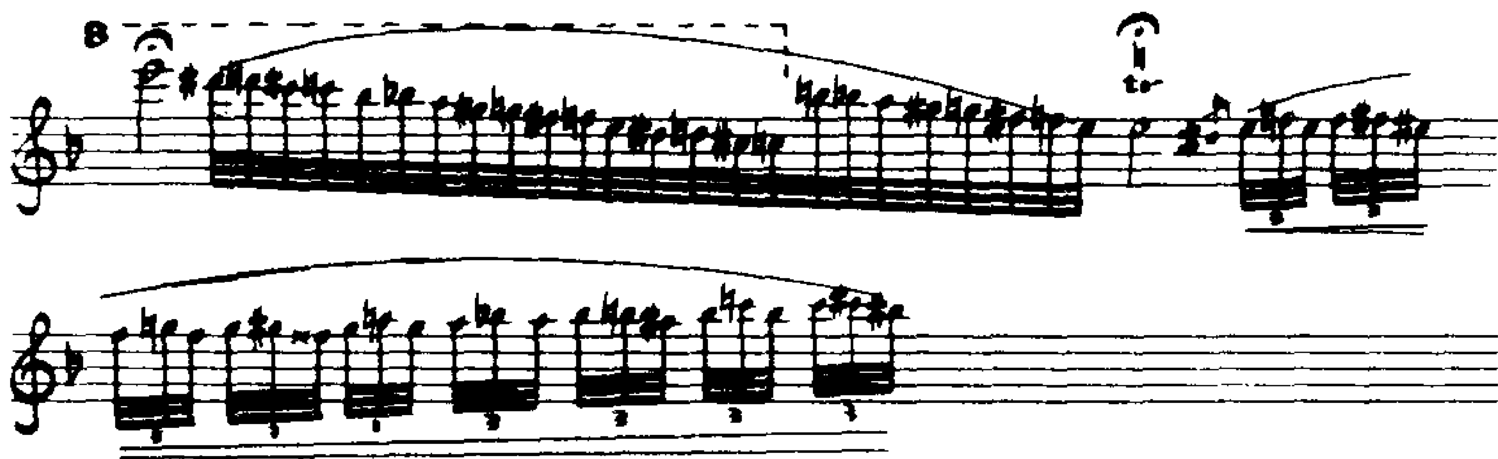
你第一个真正的问题是在第五十一小节里。这是个节奏问题。

坏而失去其搏动着的特性的价值。在第一乐章中，没有什么特别的技巧问题。练习时，头脑要敏感并且始终带着一定的节奏推进，这个乐章便会成为你产生一种自豪愉快感的源泉。

每小节三拍的第二乐章标明“嬉戏地”(Scherzando)。要以优雅的发自内心的欢乐感来拉这一乐章，甚至在第一百零六小节开始的“稍慢”(poco più lento)处亦是如此。注意在随后的小节中速度不断地变化。这些变化表明一种情绪柔和地进入另一种情绪。如果拉得正确的话“谐谑曲”的最后几个音符将会使听众赞叹不已。

许多小提琴家从不演奏第三乐章间奏曲，因此，它几乎向来是默默无闻的。第三乐章并没有明显的困难。如果其中的诗意吸引住了你，那么不管如何，你就去拉吧。拉得成功与否依赖于你是否突出西班牙式的律动，更重要的是依赖于你对节奏性终止式的忠实。
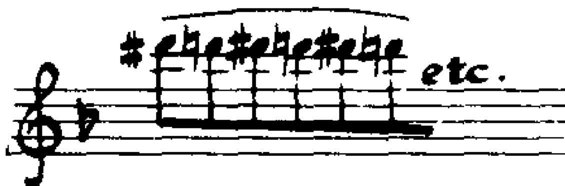
第四乐章“行板”(Andante)受到人们如此的衷心爱戴，因此它能单独用于各种场合：在教室内，形形式式的聚会上，或者作为“加演”的小曲。这个乐章可以让你随兴演奏下去，不受清规戒律的束缚。



（例、4　第四乐章73小节）（谱例）

第七十三小节很可能是一个严重的技术问题。听一下海菲兹过去的录音，以此为例，看看怎样才能拉得漂亮。滑奏中的每一滑动都形成一个精致美感的联结，把一个音符细腻地带入另一个中去。从技术上来讲，是起联接作用的滑动使他的音阶变得这么出神入化。就在下一段里，你可以再次听到漂亮的换把所能创造的那种细致的情感爆发。

练习一下那些起联接作用的滑动，就仿佛它们与揉音技巧相关。在头两个音符上来回移动，直到你感到和听到两个音之间的滑动非常流畅而且声音匀称平衡。



（例、4 a）（谱例）

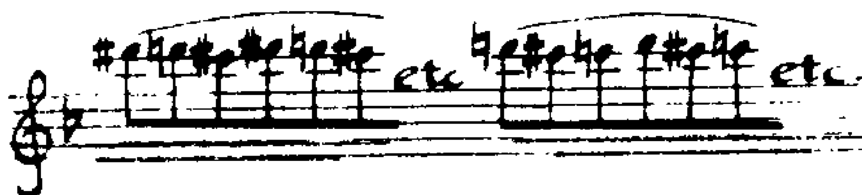
切莫让你的手在二个音符之间扭动；滑动时、滑动前、滑动后切忌与琴弦失却联系。那个令人喜欢，充满血肉的联接性滑行成为二个细腻的音符中的理想联结。以二个音符的结合来练习此段，即是说，第一和第二音符，第二和第三音符，第三和第四音符，等等，依此类推。当你能漂亮且带着“冷静”的控制来拉整个音阶的滑奏时，便开始以三个音一组来练习。以后再增加音拉。



（例、4 b）（谱例）

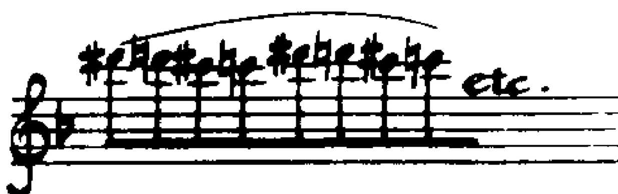
三音组合之后必须有四音组合，以及更多音的组合。

练习



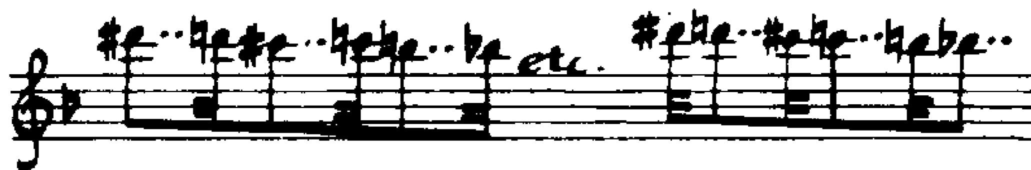
（例、4 c）（谱例）

使用慢——快，快——慢（—·—·）（·—·—）方法，但需要
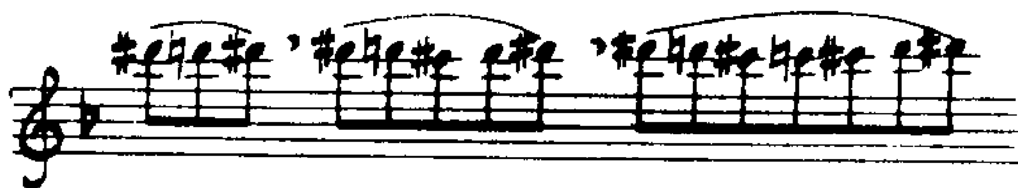


（例、4 d）（谱例）

以分弓奏法来拉。以相反的方式来练习此段，就是说，下弓长改为上弓长。



（例、4 e）（谱例）

同样，以来来回回的方式练习它。121——12321——1234321，依此类推。不要用手或手臂，单用手指滑动就可以拉出流畅的滑奏来。当你做每个滑动时，就象拉音符一样，始终保持丰满的声音。



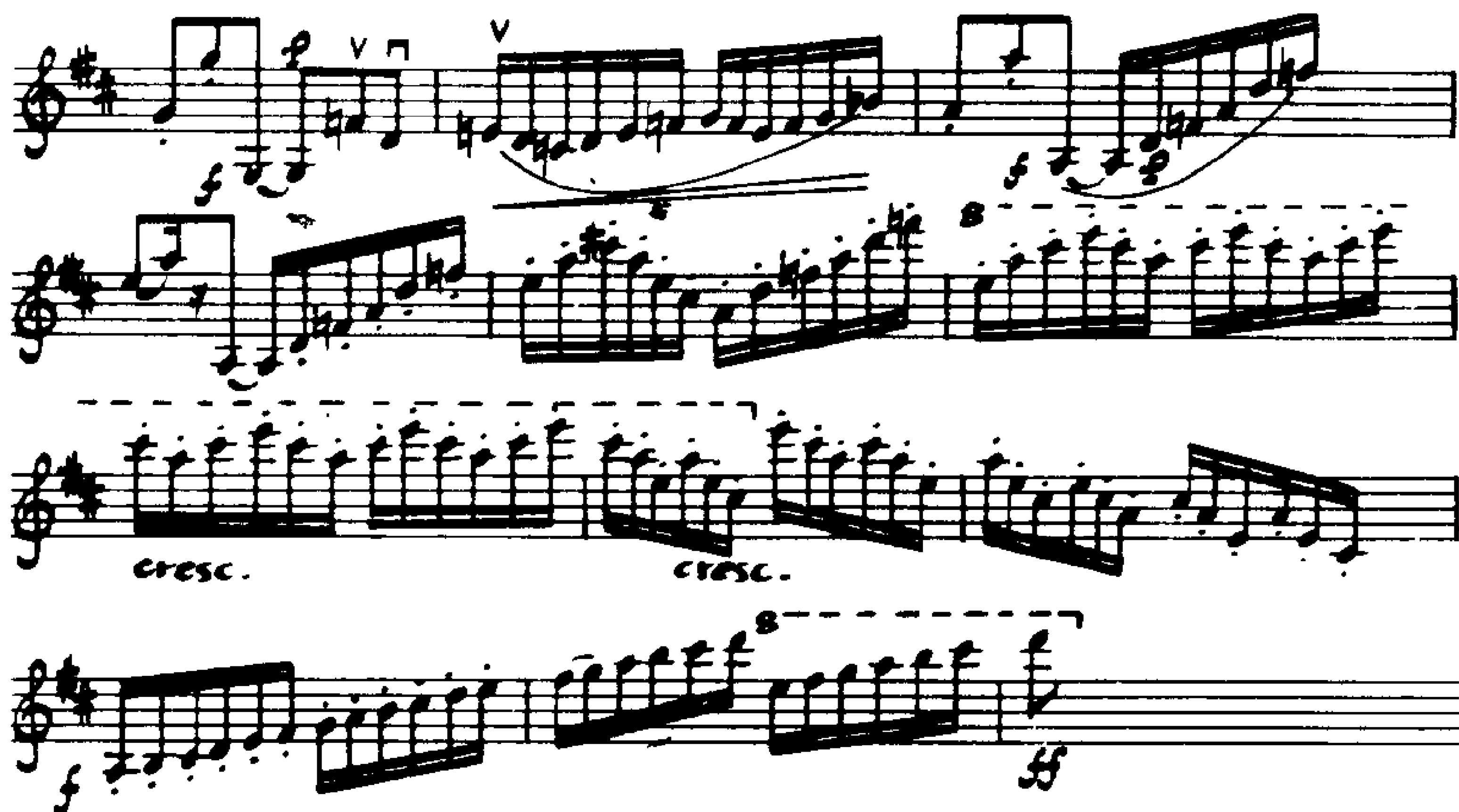
（例、4 f）（谱例）

第五乐章“回旋曲”自始至终充满了欢乐。当你演奏时，让它跳跃，使每个音符发出感情来。第一百小节的快速换把并不困难



（例、5 第五乐章第100小节）

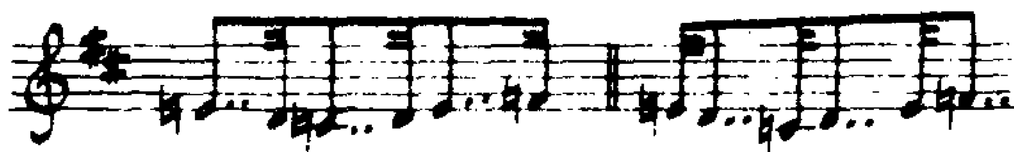
或难以应付。停留在第三把位上，只消以一指上下滑动，联接要坚实。滑动动作发力于手腕的冲力。



（例、6 121—131小节）

它是一种舒适自然的调整。用坚定的慢一快、快一慢弓法（—·—·）（·—·—）练习第121小节到第131小节。断奏弓法的

运用能对换把产生良好的“计时”控制。如果你



（例、6a）（谱例）
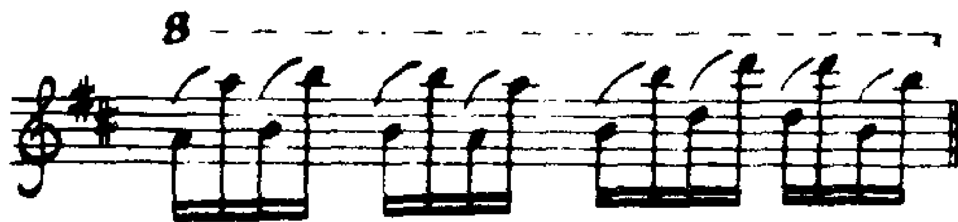
希望流畅地拉这些换把并且快速拉时使之节奏正确，这种“计时”控制是非常重要的。

第一百五十二至一百五十七小节的八度给大多数小提琴演奏者带来严重的问题。须保证四指按照一指的调性自
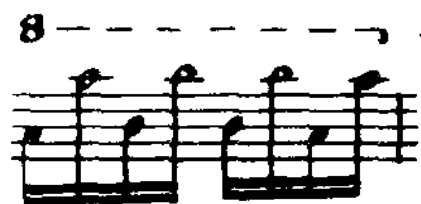


（例、7　第152、153小节）

我调整，而不是一指按照四指的调性来调整。这样做，你就会避免音不准的问题了。由拇指支持的一指应该承受住八度演奏的重担。此外，一指需作为八度的坚强基础音。拇指也必须坚实地受压以保证八度演奏并使一个八度音到另一个的滑动容易些。首先，应采取一次练习二个八度的方法。当这两个八度都控制自如后，便继续下去练后面的二个八度，即1—2，2—1；2—3，3—2；3—4，4—3；如此类推。首先以分开但用力的弓法，用慢一快，快一慢（—·—·）（·—·—）方法拉。



（例、7a）（谱例）

起初，最安全的方法是演奏八度时用二个手指，但从一个八度到另一个时，只让一指发音。完成了换把时，检查一下八度音。一指感到安然而有把握后，你



（例、7b）（谱例）

便应该练习八度而一直只让四指发音，但一指也无声地移动。这样，你的心理和身体都会从八度演奏的自然紧张中解脱出来，而且学会以一种放松的方法来调整手从而拉出完美的八度。

把八度分成单音，但保持一指和四指的八度位置。这个方法要求你把音符分为六个一组，即，数一下音符１，２，３，４，５，６。

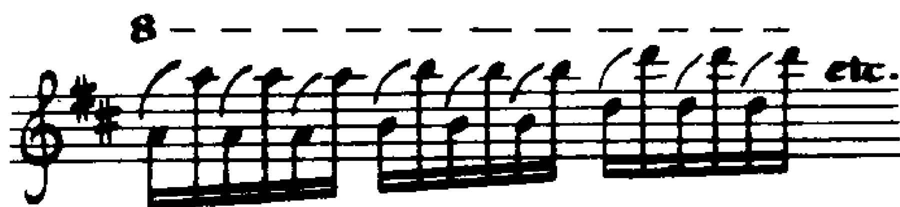


（例、７c）（谱例）

用慢—快，快—慢法（$\overline{1}$，$\dot{2}$，$\overline{3}$，$\dot{4}$，$\overline{5}$，$\dot{6}$）练习八度，保持八度的手指位置。这个特殊的方法是一种操练，它改善并且使换把问题变得容易，成为一种体系，可以叫为“节奏性自由流畅八度联结法。”换把时，两手的同时推动将训练双手节奏合谐地练习。

如果一开始，八度音到达的地方音不准确，不要过于焦虑。随着你的计时感与动作的自如得到改善，你的手指将会学着在进行中完美地自我调整。这样的话，换把时，在任何位置上，你都会
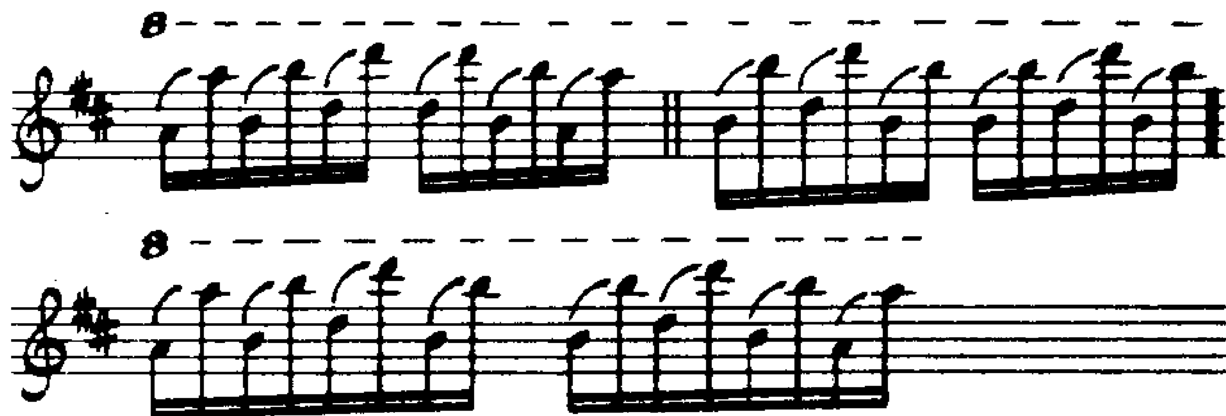
发现你的手指正在拉出



（例、7 d）（谱例）

完美的八度来。一旦你对八度换把感到有把握了，每一个八度便连续快速地拉三次。八度之间不要停顿。不久你就会发现换把已练得和重复八度一样流畅了。每三个音符的第一个音符加上很强的重音。这个强烈的重音使双臂和手腕的紧张都得到了放松，并促使两手手腕在换把和琴弓同时推动时相互配合。两个手腕缺乏时间上的配合，对大多数小提琴演奏者来说，会使演奏八度经过句成为一种可怕的折磨。你必须训练你的手能自动地调整这些八度的演奏。按要求的速度演奏时，你根本没有足够的时间来试图进行调整了。灵活有力的两个手腕有节奏地一齐推动是你最好的解决办法。

当你学会了顺利的八度换把后，便以三个八度为一组进行练习，即：1—2—3，3—2—1。然后，再练习八度2—3—4，



（例、7 e）（谱例）

4—3—2，3—4—5，5—4—3，依此类推。当你能够流畅地拉三个八度的组合，并能冷静地控制它们后，开始练四个八
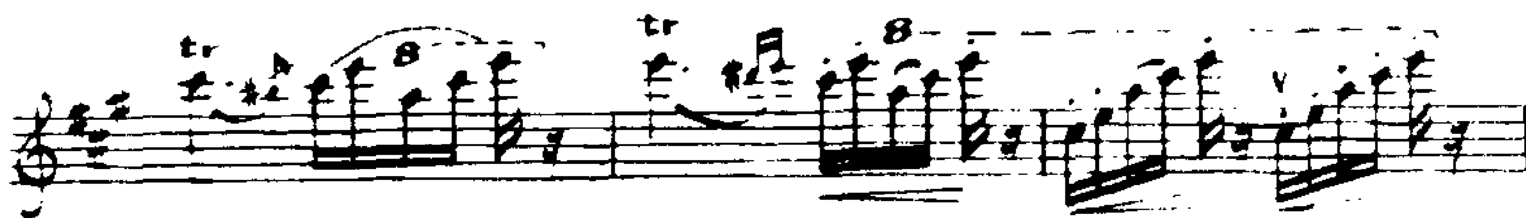
度的组合，即1—2—3—4，4—3—2—1，依此类推。

如以上所写的那样练习八度时，要以分弓练，用快一慢（·—·—）慢一快（—·—·）法拉，每弓之间要有停顿。切记停弓是在每弓之末，用弓的坚实压力来做出。对每弓后的右手腕发力要给予特别的注意。这个小小的，附加的发力动作对于实际演奏八度时换弦的腕部动作，是很起作用的。你能保证把第238小节中的八度拉准，如果你在拉了第一个升F音后，手指滑行到E弦上的高八度升F音时，做些调整，即是说，四指在E弦上滑行时，一指转到A弦上。



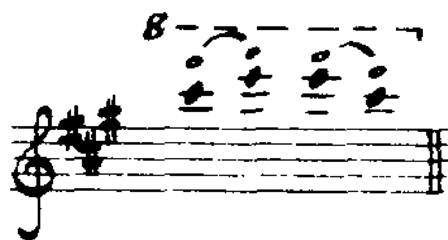
（例、8　第238——240小节）

当你到达E弦上的升F音时，下面的音符便早就进入位置了。在第240小节里，作同样的练习。如果你决定在174——176小节上，用泛音拉高长E的话，你完全可以相当安全地这样去做，



（例、9　174——176小节）

用坚实的手指滑动从升C换到泛音E上。只要把你在升C音上所用的手指延伸，直到它稳妥地到达泛音E上，这些滑动是很容易做到的。用肯定的换把来练习这些滑动，上上下下，依次类推。



（例、9 a）（谱例）



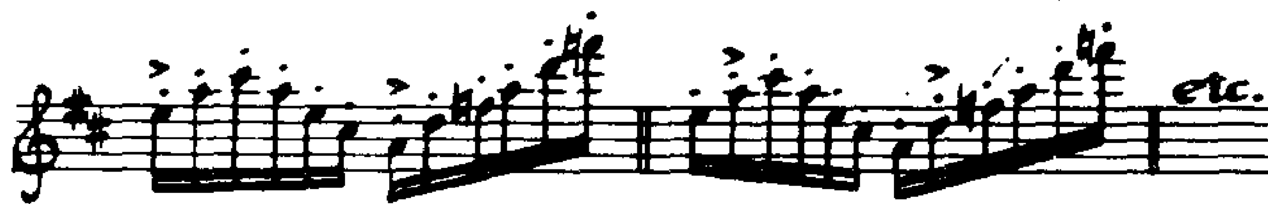
（例、9 b）（谱例）

再以分弓，用慢—快，快—慢法练习。练习慢—快法时在每个音符间把弓稳实地停住，这能很好地拉出288——294的几小节来。用各种不同的重音来练，



（例、10 288——289小节）

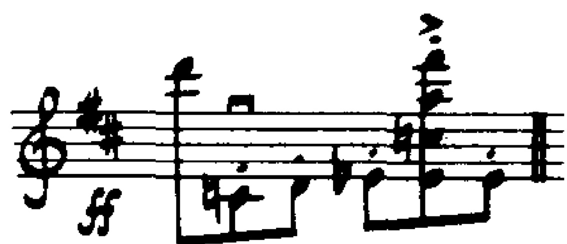
就是说，在每六个音符一组的第一个音



（例、10a）

上加重音。复奏这一组时，在每组的第二个音上加重音。第三次复奏时，在每组的第三个音上加重音，依此类推。第357——364小节，也运用同样的练习法。

用一指拉第345小节中的第四个音符。同时，把一指放在降E



（例、11）

上，为了准备下一个和弦，把所有的手指一齐扣弦。手指做过几次这样的扣弦后，它们就将学会自动地把和弦扣准了。手指要同时扣弦，但不要试图一下子就把音击准，它们会学着进行自我调整的。你也必须把琴弓在第四个音符末牢牢地往下压。要压得足以影响四根弦线。在起弓的一刹那，右肘微微拉起一点，就能轻易地产生这个压力。这个轻微的举肘是为运弓手臂的重量而作的。稳妥地做好重量的接触后，你只需放松弓来拉和弦了。这个方法使问题变得简单并且也避免了往往伴随着这样的和弦演奏而来的常见的咝咝声了。

在第四个音符上，果断地收住琴弓，同时把左手各指叩到琴弦上，实际上便训练了你的二手完美地同时进行工作了。在随后的几小节中也同样用这些练习法。

门德尔松：《e 小调协奏曲》

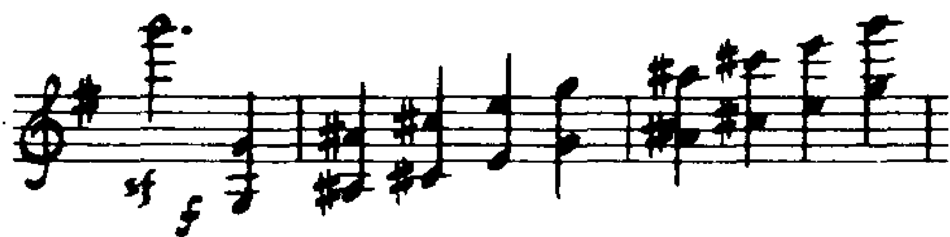
这首 e 小调协奏曲与任何其它的协奏曲相比，更为成功地促进许多小提琴演奏者的艺术生涯。如果拉得好的话，它总是受人欢迎的。对小提琴演奏者来说，这是一首没有一个小节不需与之斗争的优美作品，如果小提琴演奏者“驾驭了它”，他就会使他的听众从头至尾地入迷。

门德尔松是一位十分讲究修饰的绅士，他悠闲地生活在一个优雅的世界里。他过去讲究衣着，沉缅于时尚的生活方式以及典雅的事物，以此为乐。他是一个世人中的姣姣者——高雅、有教

养并献身于各种形式的美。这首协奏曲便是门德尔松其人的一个非凡的写照。

开头的几小节质朴无华，抒情、雅致并且也应该以这种风姿来演奏。当它以完美的、有节奏的律动联结在一起时，马上会使听众升华到一个欣然欢悦的境界。但是，小提琴演奏者们太容易开始就以低级的趣味，一点也不顾及节奏的动力，去做滑音。当旋律应在管弦乐队的八分音符模进上极其快活地进行时，小提琴演奏者常常推动歌曲的上下起伏使之与音乐的搏动不成比例。因此，我们得到的是幼稚的一团糟。虽然谱上标着的是"热情的"，但是门德尔松的"热情"的概念是它至少要以"良好的趣味"来演奏。就用那种趣味来拉吧。

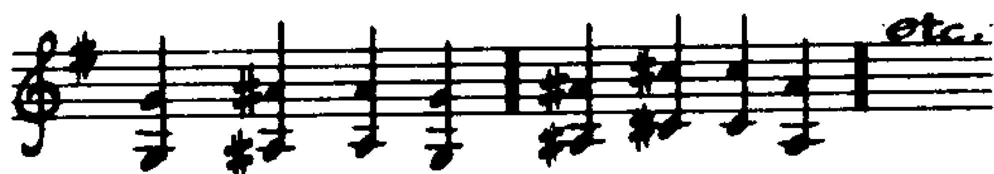
第40——41和42小节的八度可以根据卡尔·弗莱什的



（例、1　第40—42小节、第一乐章）

指法来演奏，或者象大多数小提琴演奏者喜欢的那样，用一指、四指的连续滑动。我们建议用一指、四指结合的方式连贯地模进。这种指法产生一个较好的连续感，并且也提供一个机会来欣赏每个八度之间的惊人的紧凑连接。你将发现在这些联接的滑动中(请听克莱斯勒的唱片)，除了音乐本身的内在欢乐外，还有体力上的愉快。要保证拇指和一指承担每个八度和换把的任务。要注意到让四指在平衡和音准方面按一指自己调整。一个八度和下一个之间的换把应始终在每次运弓的末尾，就是说，第一个八度G 以上弓演奏。在八度G结束时，猛然往下压弓，就在这推动时

刻，敏捷地滑到下一个升A。稍停一会儿，准备滑到下一个升C音上去。放松弓子，让它飞至弓尖，左手也同时放松，和飞动的琴弓配合飞至下一个八度



（例、1a）

上。练习前后滑动，滑动时要调整你的手指，以便始终保持一个纯八度。让手指重量倚在一指上使第四指相对容易地完全按照一指自我调整音准。还需记住，从一个八度滑到另一个八度时，必须以一指和拇指作为滑动的控制因素。你可能会觉得把二指放在D弦上是可取的。因为二指处于第二把位，到下一个在第二把位上的升A是很简单的调整。如果八度音之间的滑动始终是很准的话，在拉真正的八度时，便几乎不可能走调了。在你练习八度初级阶段，要夸张滑动的成分。这能建立一个牢固的安全感。随着你的控制不断得到加强，你就会更快速地滑动了。这些滑动的最后速度完完全全决定于你的趣味和控制。滑动决不可没有坚定的节奏调整。一旦你能冷静地控制住滑动，并且始终保持音准，你就用慢一快、快一慢方法（一・一・）（・一・一）练习。在每个长音的末尾，使劲地把弓子往下压，两手牢牢地放在琴上，准备好下一个推进，拉出

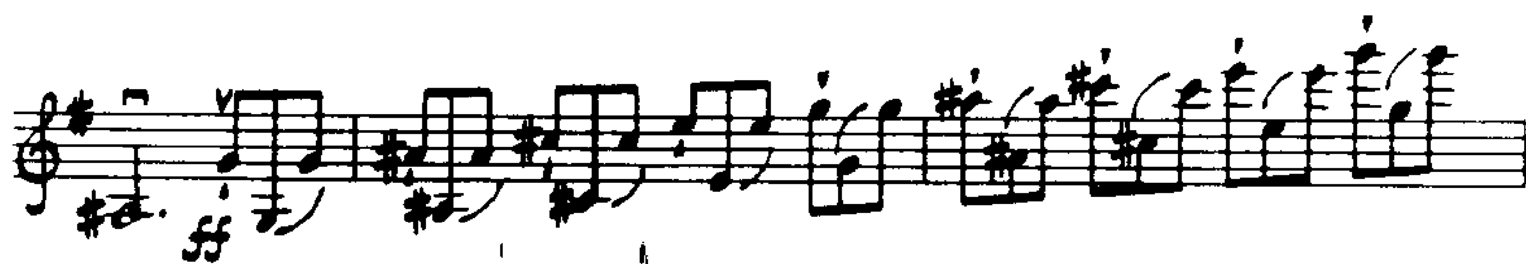


（例、1b）

后面的音符。切记两手须在节奏和接触点上进行默契的配合。还要让快速的八度一直和长音一样的扎实。在快速推进从延长音的持续压力下解脱出来时，你没有机会，也没有时间来感到恐惧。

掌握了二个八度后，练习控制三个八度，等等。完美而愉快地演奏它们的秘诀在于滑动的平衡和调整。左手全部放开小提琴，把琴夹在下颏和肩膀之间，以此姿势把小提琴握上一会儿，左手挥回到同样的八度上，不作手指准备，便用手指结实地扣击八度，这样练习八度很是有趣并且会产生越来越多的安全感。把这个八度姿势保持一会儿，然后，让琴弓击小提琴，看看八度是否很准。“抛”过几次后，你将惊讶地或许激动地发现你的左手每次都准确地落在八度上。

如果在练习的一开始你的八度音不准，不要在琴上扣出音以后，再去调整。听听那个八度，心里想好应该如何调整，然后，记住准确的八度音该是什么样子，重新做一下整个方法。你的手指不久就会学会在小提琴上调整音准。每次上弓起弓前用右手和右手腕轻微推动，这有助于在八度和44——46小节的三连音中计时完美，演奏舒坦。从这里开始直到华彩乐段，你不会再有什么技术问题了。平静地、果断地练习、节奏要好。



（例、2　44——46小节）

在194—196小节，最好让一指和四指始终保持在八度位置上，



(例、3　194—196小节)

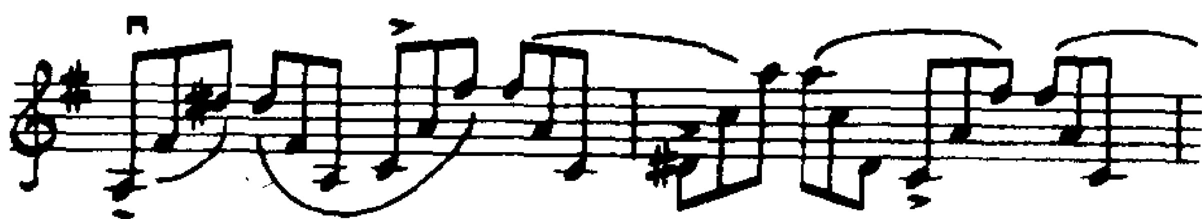
从一个位置滑到另一个位置。

第45和46小节采用的换把原则在204到207小节同样适用。
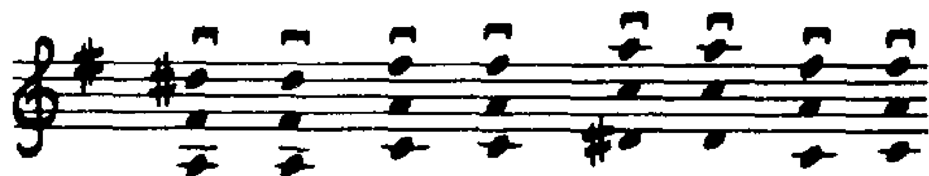


(例、4　204—206小节)

第302和303小节不会有什么问题，如果你将三个手指在整个琶音进程中始终牢固地放在三根弦上的话。如果压力始终很均匀，手指会完美地自行调整。在换把时，把



(例、5　302、303小节)

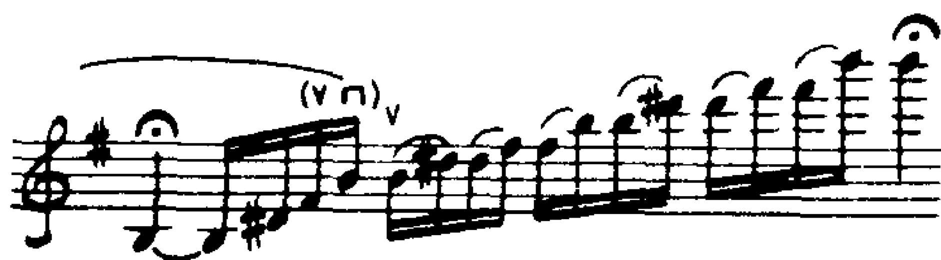
琶音当作和弦来练习，不失为很大的帮助。全部以下弓来拉，



(例、5a　当作和弦的302、303小节)

在每次运弓之间换把。每次拉下弓前的一瞬间，把弓子牢牢地停在小提琴上。这片刻的安静具有很大的意义。它产生一种松弛
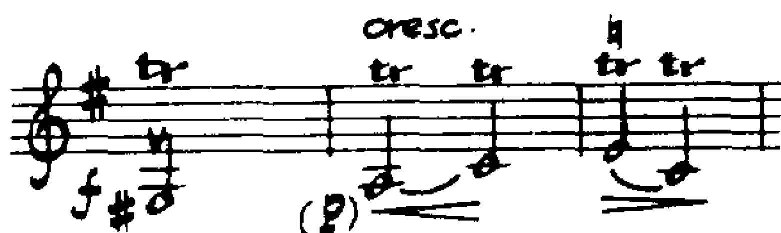
感，同时也为下面的运弓提供了动力。以分弓用



（例、6　301小节）

长一短，短一长法拉 301 小节的十六分音符是非常有效的。记住在每个长音的末尾，琴弓要果断地停下来。拉短音也要同样地果断。停顿的弓法大大有助于发出清楚的声音，并且取得冷静的控制。

在第307、308、309小节中，应在你做颤音的那个音响出来后，



（例、7　307—309 小节）
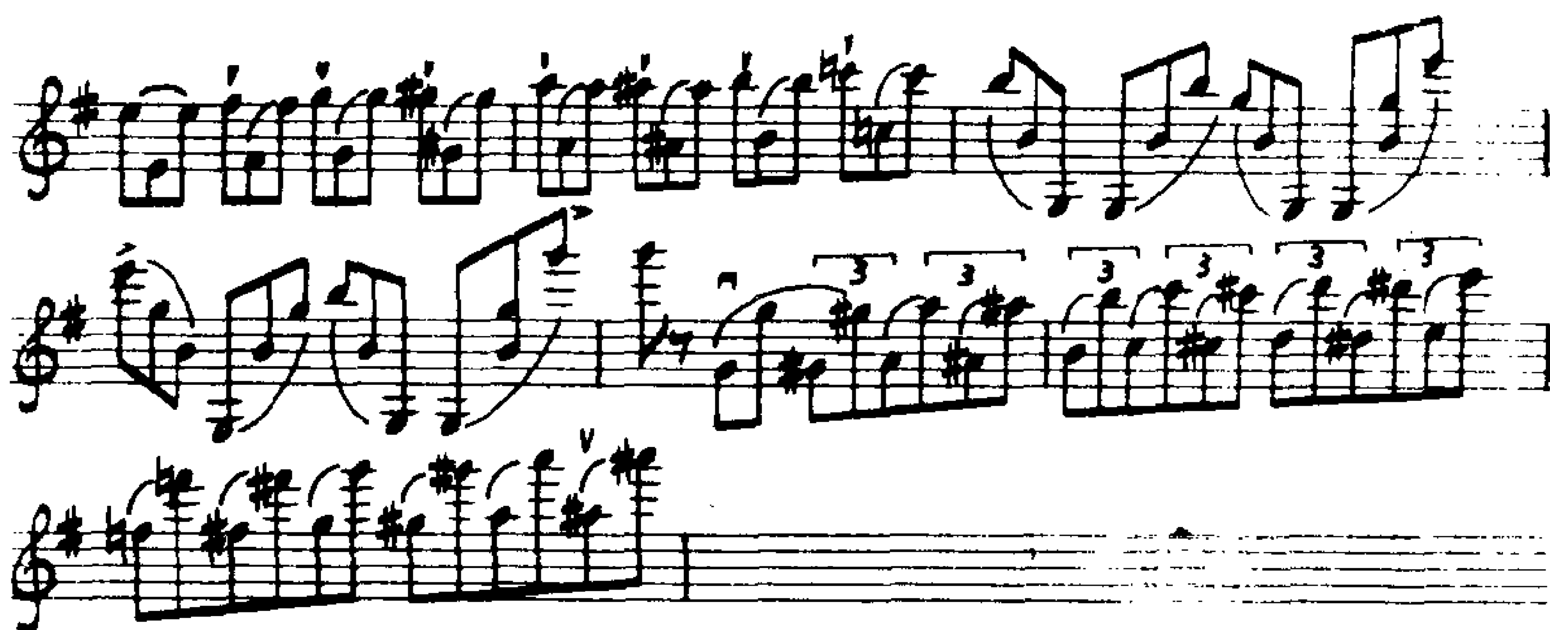
再来颤音。开始先唱出音符，你就构成了旋律内容，再用颤音使之戏剧化，从而保证颤音华丽。从第 331—332 小节开始用的跳弓向



（例、8　331、332 小节）
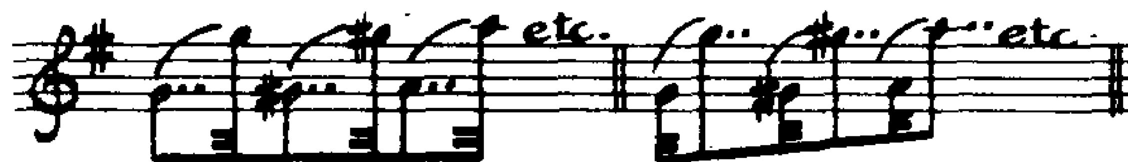
大多数小提琴演奏者提出了一个严肃的挑战。用弓子的连弓奏法的动力来强调G弦上的二个B音的第一个，同时，让琴弓在下一个下弓上弹回来。这个推动给弓子本身以足够的原动力以便在后面的上弓下弓跳弓时自由弹跳（如果你的持弓手保持松弛状态的话）。

慢动作的放松是由右臂手腕的上行冲力造成的。保持手腕相当松弛，同时创造手腕的“放松”反应，突然的手腕运动所“甩出”的琴弓就会在后面的七个音符上弹跳（如果不压住的话）。也许，最好的建议是对琴弓和手腕的甩动感到有趣。你不妨试试让食指离开琴弓，和下弓的放松同时。这就和弓子发动后的放松一样。我们往往只听到G弦上的一个B音而不是二个。这就是僵硬的持弓手臂扼杀了琴弓本身的自然跳跃所产生的愚蠢的结果。



（例、9　451—457小节）

稳定的压力和柔软的右手腕可避免第451—457小节中常常出现的嗞嗞声，在第455、456、457小节用分弓法、用长—短、短—长（—·—·）（·—·—）法练习，同时连结二个音符作为一个单位。



（例、9a　455小节）

也用长—短，短—长（—·—·）（·—·—）法来练分别的音符。把连奏分成单弓。手腕的发动需要夸张。



(例、9 b　455 小节)

八度经过句直接引至乐章的大高潮。以饱满热情的力度控制唱出这一高潮，你将会在极度的兴奋中结束第一乐章。

最后的急板是一个“神来之笔”，要以你能够精力充沛地唱出来的速度尽快地拉它。

在小提琴作品中没有什么能比这首协奏曲的第二乐章有更好的机会来显示小提琴的纯洁、抒情的歌唱性的了。它的声音必须自始至终充满银色的纯正，感觉必须处于崇高的水平上。不要沦为通常的那样“猫儿叫春般的声音”，象许多小提琴演奏者演奏这首完美的珍宝时那样。门德尔松是一位绅士，他的生活方式是泰然自若，举止庄严。热情而优雅地演奏第二乐章时，它立刻变成一种勃勃向上的体验。把“适中的小快板”当作第二乐章和活泼的第三乐章间的最好的桥梁。

可以无所顾忌地说，没有什么作曲家曾写出过比门德尔松的更具魅力和更使人激动的“诙谑曲”。在某种程度上“诙谑曲”是他的标志。门德尔松的《仲夏夜之梦》，回旋随想曲等等之中，有着最完美的诙谑曲。当你拉这最后一个乐章时，要把这点牢记在心里。让它尽情地舞蹈，你将显示出门德尔松最欢快的自我来。克莱斯勒演奏这首协奏曲时，简直使他的听众欣然起舞。最后的乐章是门德尔松最好的乐章，这个乐章的标记是“非常活泼的快板”(allegro melto Vivace)。让它带着优雅与节奏魅力来进行。你会使听众在终曲时兴奋地欢跳起来。

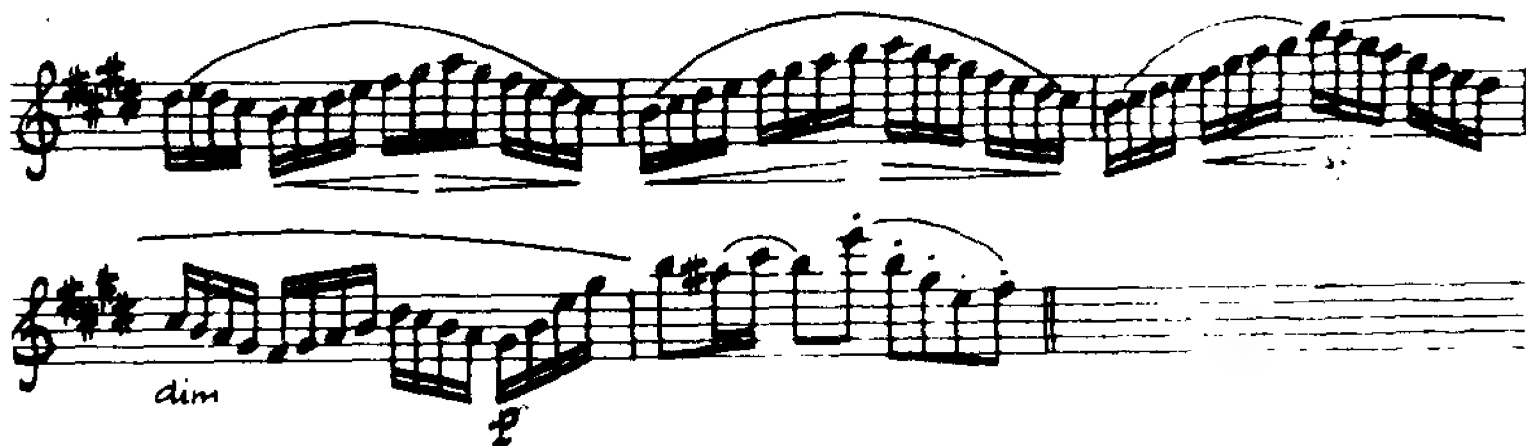
在第三乐章刚开始时，便要感到乐队的律动。在第二小节中，

准确地对乐队的进行曲似的节奏作出反应，并保持这个节拍稳固和轻快。乐队在其开头的几小节里便把第三乐章的内心的欢乐与生命力的灵魂和实质告诉了你。下面的乐队与小提琴独奏间的你来我往的演奏是所有小提琴作品中最为生气勃勃的时刻。要看到你那接踵而来的短促爆发是对乐队的基本动力的反响。如果你作出反响，乐队将喜欢你，指挥和你的听众也都会喜欢你的。在第九小节，用连弓来拉第一个断奏音符(E)。连弓为下面的断奏音符起



(例、10　第三乐章　第9小节)

了可靠的开头作用。它用歌唱音色开始这个经过句并且为随后的跳弓提供了必需的动力。在第22—25小节，不要赶，保持你的节奏律动，从而保持诙谑曲的欢乐，也使乐队在第24小节的一个和弦



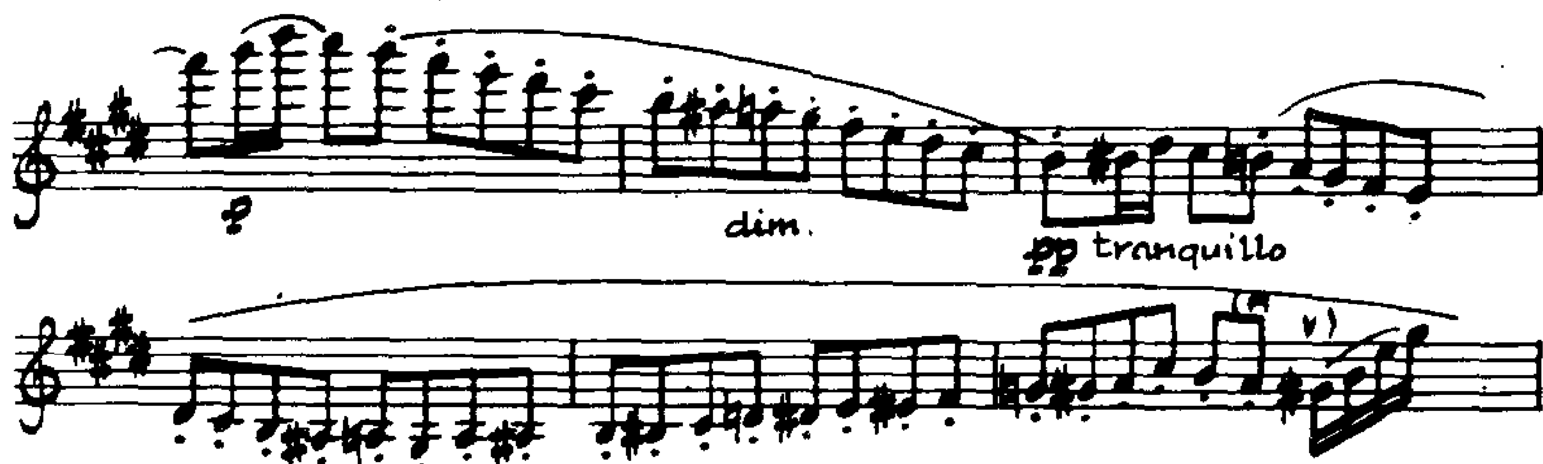
(例、11　第22—26小节)

上，有鼓舞人心的节奏高涨。漂亮地安排好那个和弦后，乐队将在第26小节上愉快地参加到你的行列中了。这是那种使这个乐章欢乐地跳舞的演奏法则和精神。在第49—50小节中，把琴弓深深靠在下弓组的每第三个音符上。这个微小的动力为第四个音符(断



（例、12　第49、50小节）

奏）起放松的作用。如果你的断奏弓法并不漂亮，那么便在第127—132小节中用分弓来拉断奏。这些小节必须带着有节奏的欢乐和清晰而起舞。



（例、13　第127—132小节）

假定127—132小节向你提出了一个严肃的问题。你在开始断奏经过句时有没有麻烦或者你在当中的什么地方会弄得一团糟吗？这个问题是你思想中的还是真的来自于生理上的，或者两者都有一点？你可能花费上数年之久去试图找到答案而且还是在原地踏步。

要实际些，从头开始。好好地开一个头并从那里做下去。研究一下本书关于断奏技巧的前几个章节，同时，把127—132小节既当作提高技巧，也当作演奏目的来练习。

断奏的意思是跳跃的弓。如果弓子准备弹跳的话，它必须在什么地方得到一个杠杆力量以便能够放松而自然地跳。这就成为压力和放松的问题。我们将推荐一个经过考验的方法以便良好控

制 127—132 小节。从第127小节的第一个断奏音符开始。在拉这个音符前，把弓子果断地往下，坚实地放到弦上，同时，施加上弓手臂冲力。当你放松琴弓的压力时，让弓子飞速移到弓根。在你飞到弓根处的同一瞬间，有力地保持压力，这时你就着手准备强烈的下弓推动了。当你在升F音上放掉下弓的强烈冲力时，飞速移至弓尖上让它对下弓的冲力作出反应。在弓尖处坚实地擦弓，同时为下个E音创造出拉上弓的动力惯性。发动这种先现的冲力，其目的就在于训练手臂，手腕和手进入下一步，并要使它无意识地做到。随着你不断加强控制和完善计时，跳动本身将缩小。放松动作与跳弓配合得非常完美，能保证产生纯正甜蜜的音色而不是象通常那种呲呲声。它还能让手、手腕、手臂紧密配合，一齐动作，发展琴弓轻松的跳跃动作。

当你能控制住琴弓对单音的冲力时，便开始在每个上弓冲力或下弓冲力上二个音符一组的练习。二个音符中的第一个音符应该落在弓子中部。当你落在上弓的中部时，下面的冲力当然应该是上弓的。从那儿起，继续用先现冲力的方法。如我们在断奏的一章里所建议的那样，下弓断奏时，最好用低手腕，弓毛对着指板，而上弓时手腕高些。牢记这点你就能够始终以分弓拉断奏经过句。记住这点会给你足够的精神上的安慰，以改善断奏，不再害怕拉出难听的经过句，从心里放松直到控制断奏。当你能轻易地控制着连续拉二个音符时，继续拉三个音符的组合，等等。当你控制了整个经过句时，开始少用些弓子。要保证开始时不失去控制，思想不再回到老问题上去，保证你在每次松弛前要把弓子牢固地放在小提琴上。以平静的控制来松弛，这意味着你在不断地发展对断奏弓法的控制力。

我们建议当你开始加速运动力量时重复每个音符——即每个

音符拉二次甚至三次。这个方法将一开始就保证你得到平静的控制。可以肯定，如果你不会很好地平静控制的话，你的断奏是注定要失败的。如果你热衷于维尼亚夫斯基的神奇的闪电般的断奏的话，我们提醒你不要忘记他每天练习断奏八小时达三年之久。

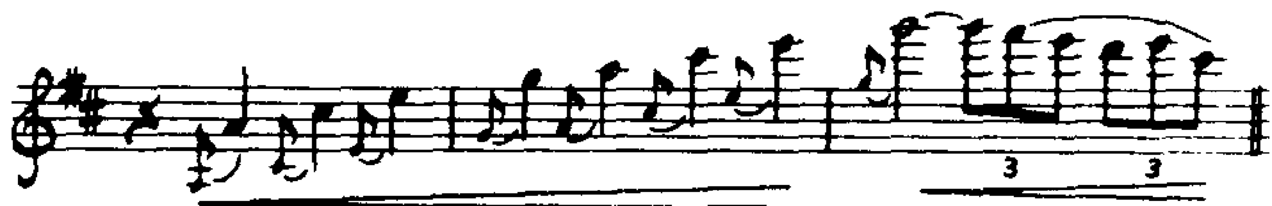
最后一页速度不要赶。要欢乐而有节奏地唱至最后一个小节。你将会拥有一群欢跃的观众。最美好的是，你将有振奋人心的体会。

贝多芬：《D大调协奏曲》

“高贵”是这首协奏曲的关键形容词。沉浸在它的境界中我们感到每个音符，每小节，每个短句，都恰到好处。这首协奏曲只能由把小提琴作为创造伟大音乐的手段的伟大音乐家来拉。如果你准备按它本身的意境来拉的话，你必须没有一点技术问题需要克服才行。务必要注意在你公开演奏“贝多芬”前，你的小提琴技巧问题都早已安然无恙，你对它们心中满意。

如果你深知你的性格、具有漂亮的音色和辉煌的技巧，那你就去拉它。否则便不要去拉！

听一听乐队演奏的第一小节。四个没有装饰音的D，由定音鼓奏出。四次轻微的敲打是整个乐章的心脏搏动。这种写法上的简易其实充满了真正的魔力。当你拉独奏第一小节（第 89 小节）时，把这一小节记在心里。在第一拍和四分休止符后，不要往下拉，除非你感觉到了乐队奏出的那个超凡的第一个和弦。当你把那个和弦记在心里，把那极妙的第一个四次敲击节奏溶在你整个身心里时，你现在可以拉后面的十三个小节了。以崇高的节奏型昂扬直上，进入音乐作品中真正伟大的时刻。
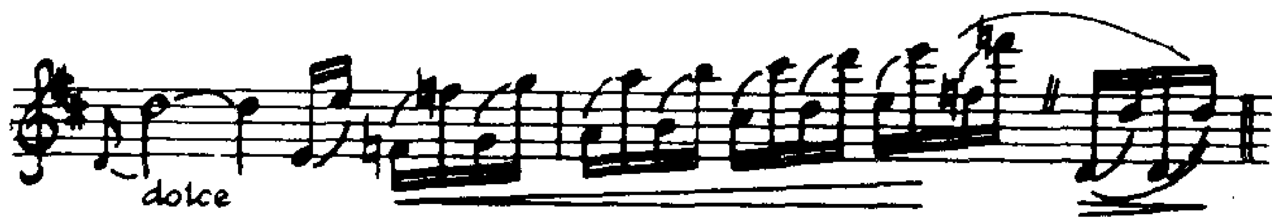


（例、1　89—91小节，第一乐章）

第一个容易犯的错误在开头的第89和90小节上。这里，必须形成一个由弱至强的渐强。渐强时，你决不能匆忙或拉得不均匀。装饰音要用来强调音符本身的发出，手中要感到稳固地跳跃着的律动，这样，你便为在第91小节上与乐队均衡统一做了个开端。

在第89和90小节，要学会计算从一个八度换到另一个八度的时间，在每一弓的末尾，在每个八度之间移动。第一个八度A一般用上弓拉。在上弓上换把，只是要在拉完八度，拉到琴弓末尾时。有足够的时间去换把。开始用深沉的，感觉得到的滑动来练习。一旦你学会喜欢那些联接的环节时，你就可以自由自在地按照自己的愿望去拉了。学着准确地估量、计算滑动的时间，使你能得心应手地以最高水平（从音乐上讲）来演奏八度。那么，很自然，接下的换把动作是在下弓完毕时，以使后面的八度E时值非常准确地奏出，依此类推。要保证你在第91—101小节的节奏计算得尽善尽美。这一深深感觉到的律动奇迹般地造成了一座通向第102小节中的旋律的桥梁。记住乐队有六个小节休止。你必须依靠自己，保持住你单独拉的这一段的高贵的性格。

第126和127小节上的八度换弦最好是用分弓，用慢—快、快—



（例、2　第126—127小节）

慢(一·一·)(·一·一)法练习,这样可以容易些。象用快—慢、

(例、2 a)

慢—快法练习八度一样来练习分解八度。按滑奏音型的八度来练

(例、2 b)

习,加强每二个八度之间的滑动。以二个
八度的音型来练习,就是说,从E到F,再从F回到E。以慢换把来

(例、2 c)
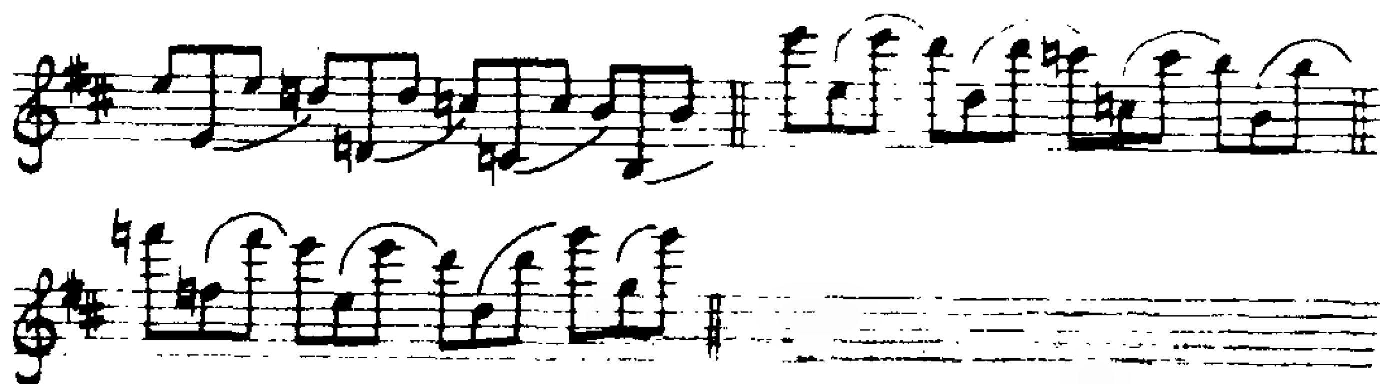
练,注意八度在过渡中始终是声音准确的。随着你的控制力的改善,加快换把的速度。至少有二种你可以拉这些八度的方法:一种是以滑奏来清晰地发出每个八度,通过平衡的节奏控制来改善自己的控制力;另一办法是流畅地滑动着,在此过程中,以琴弓捕捉住每个八度。第二种方法起初有点麻烦,甚至可能会令人灰心,但是有点耐心,多多练习,你就学会捉住八度。保证能够熟练地计算时间后,全部事情只不过是一个简单的小花招而已。两个方法都得练,因为它们对双手和双臂来讲,都是很好的练习。

既然第128和129小节上的换把一般都是以二指的滑动来做



（例、3　第128、129小节）

的，那么，你可以在每个下弓的末尾滑动，并且计算你的滑动和运弓，使它们在下一个上弓中准确地在同一时刻相遇，这样你就能很好地控制这些滑动。把第152—162小节中的三连音音型，当作八



（例、4　第152、156、162小节）

度来练，把八度E连接到八度D上用夸张的滑动效果，以长—短、短—长的分弓奏法来练习。



（例、4a）

把第357—363小节的每个三连音的后二个音符当作六度音程来拉，就是说，三、四两指同时扣击琴弦用这种方法练习三连音，



（例、5　第357、358小节）

你的手指很快就会落到正确的位置了。它成为一种自动控制。这

etc.

（例、5 a）

种手法使技术问题变得很容易。把第 426、430、436 小节的三连音当作八度来练习。

（例、6　第 426 小节）

从一个八度滑至另一个。通过这种手法，技术问题很容易就得到解决了。第 473 和 474 小节中的半音音阶经过句快速拉的时候，将成为一条极其流畅的经过句。

（例、7　第 473、474 小节）

大多数小提琴演奏家演奏的华彩乐段有二种：一种是约阿希姆(Yoachim)编写的，另一种则是克莱斯勒编写的。我们这里提出约阿希姆的，因为它的问题同样概括了克莱斯勒华彩乐段中的问题。另外，约阿希姆的华彩乐段可能对协奏曲本身来说具有更深的密切关系。如果你希望用流畅、深沉、持续的音质来引出华彩乐段的第一小节中的双八度的话，你可以在回来的上弓上用一定的起弓来落下琴弓，以达此目的。它会在弓根处落下。把那个姿势牢固地保持一会儿。当你在下弓放松它拉八度时保持最初二根琴弦的压力。那么，你会听到一个容易而又结实地拉出的丰富的双

八度。
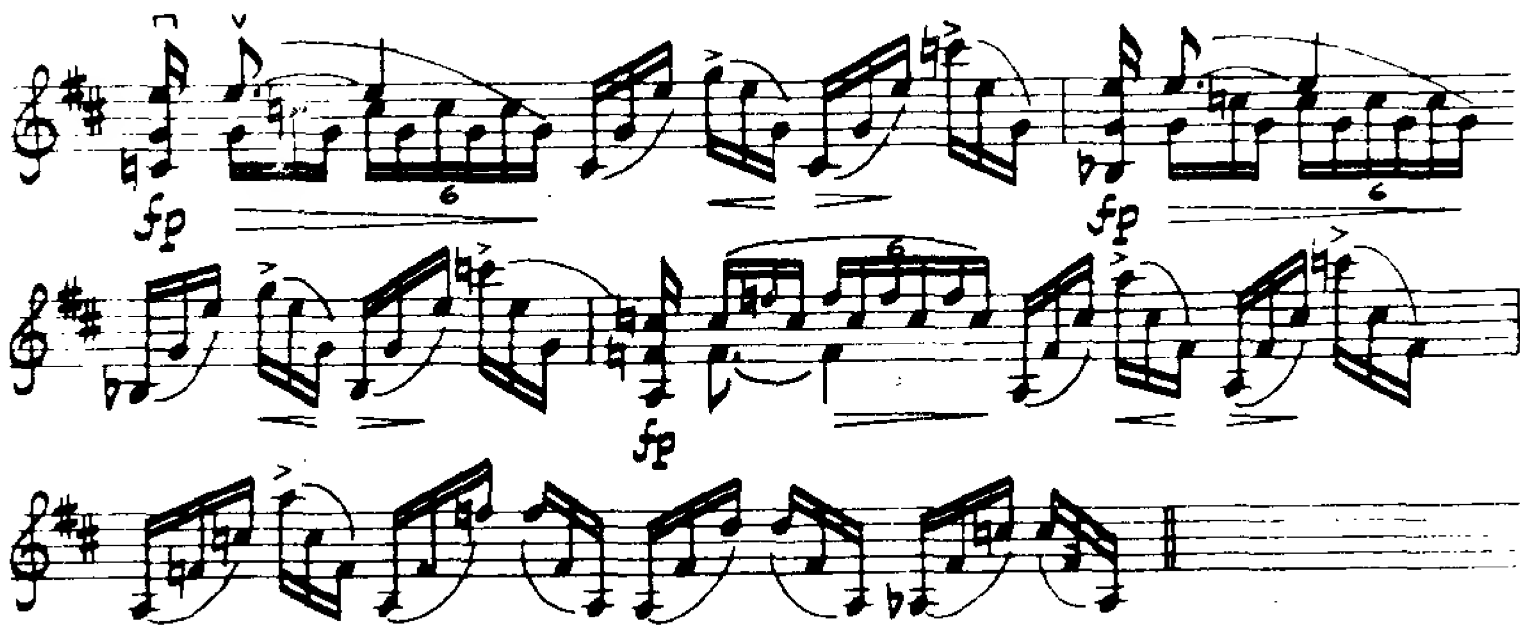
在第 518 小节把弓子结实地压住。和弦之间不要松掉琴弓的



（例、8　第518小节）
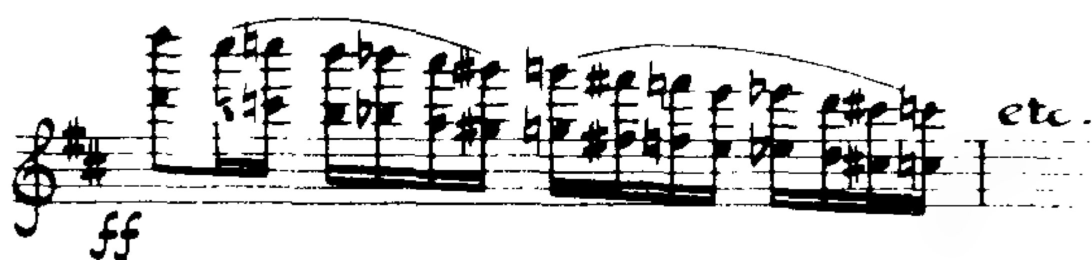
压力，这实际上能保证用弓时不产生任何嗞嗞声。你可以提高这种琴弓控制法和所需的力量，用快速连续重复和弦三十次、四十次，或者五十次。拉得越快越好。请特别注意如果你运用不活动的手腕，手肘是怎样开始担负起所有的紧张。我们建议你采用这种方法做这种运弓手臂技巧。记住，运弓之间切勿放松压力。如果你希望用弓根做分开的跳弓去拉这些和弦的话，从结实的运弓转成跳弓就很容易。

在第522——525小节上，用一弓三个音而不是一弓六个音来



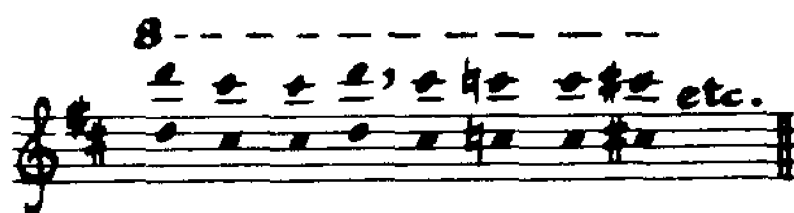
（例、9　第522——525小节）

练习换弦。大多数小提琴演奏者都用这种弓法，因为这要容易得多，因而也就更容易控制。第 569 和 570 小节的八度滑奏常使演奏者感到头痛。以二个为一组来练习八度，就是说从 D 到升 C，然



（例、10　第569小节）

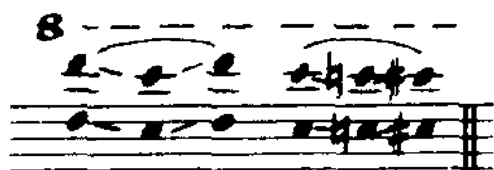
后再从升 C 回到 D。有二种方法可以用，你总有一天可以自己判断你愿意用哪一种原则。第一种方法是以手腕做颤音的动作来做



（例、10a）

八度滑动换把。第二种方法是运用强有力的手臂运动，手臂以有节奏的，急促的摆动推动手腕。

要保证做到二个八度之间的联接环节始终是很准的纯八度。换把时，决不要忽略纯八度。同样，正在换把的八度也必须象实际的八度那样拉得结实动听。首先，练习手腕运动，以手腕的颤音式摇摆动作在头二个八度间前后滑动。顺便提一下，这种颤音式的摇摆对揉弦也是个很好的练习。特别要依靠拇指和一指，让四指按照一指来自我调整，从而拉出纯八度。以二个八度为一组进行练习。附带说一下，练习这些八度时间过长的话，这里有扭伤四指的危险。当你能很好地控制二个八度组成的一组时，便开始拉三个一组的八度，等等。可以用一点也不活动的手腕以及用挥



（例、10b）

动手臂从一个八度到另一个八度的方法来做到手臂的控制。当你快速拉时，这个技巧便发展成为一种神经质的，紧张的冲力般的颤动。要使你整个手臂随着从一个八度到另一个八度的滑动而颤动，实际上需要足够的紧张度。这个小花招快速完成时能够变成一种令人振奋的体验。但是，与手臂相配合的手腕操作是控制这种经过句技巧的最安全的方法。它在你快速拉的时候，能起很好的作用，使你很有把握。我们还是建议以快—慢、慢—快（·—·—）（—·—·）弓法，分别练习每个八度。也要运用重音法。

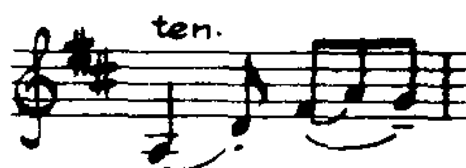


（例、10c）

乐队奏出的第二乐章的开始主题是乐曲中最高贵的主题之一。当独奏小提琴进入第二乐章时，它所拉出的动听的音型显然是一种装饰，用以加强主题的特征。

独奏者应该明白这一点，因为乐队在独奏小提琴进入以后仍继续演奏主题。独奏小提琴的音色必须柔和而且丰满。小提琴作品中没有比这个高贵的第二乐章具有更好的机会表现一位大师的运弓手臂的优点了，就以这种方式来演奏。

第三乐章"回旋曲"是一首舞曲。一首高雅、令人喜爱的舞曲。你可能喜欢拉得快一点或慢一点；那是你的权利，但是决不要停止跳舞。第2小节里A和D音之间的第一次换把，对大多数小提琴演奏者来说是个问题。在A的末尾，给弓子加压使之果断地停止，同时，完全合乎节奏地滑至后面的D（精确地计时使手



（例、11　第三乐章　第二小节）

指和弓子皆落在上面），这样就能解决那个问题了。这个停弓同样有助于后面的D音的分弓奏法的质量。在第11和12小节，和其它诸如此类的小节里，同样用这个练习法也能起同样好的作用。长一短、短一长（—・—・）（・—・—）法加上重音和节奏效



（例、12　第68、69小节）

果在第68．69和其它小节里能产生出奇迹来。快速、连续地把每
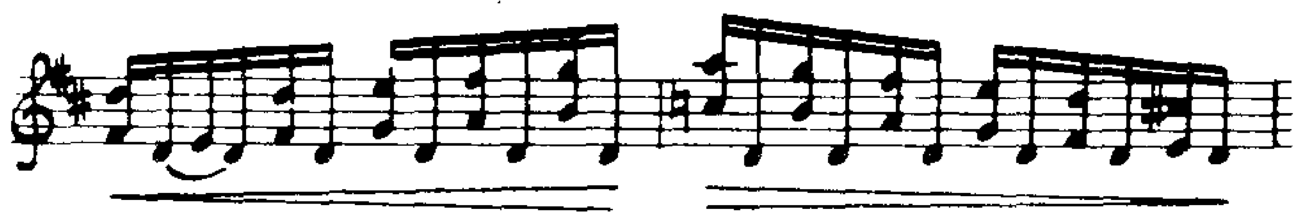


（例、12a）

个音符拉三次也是行之有效的办法。在第243、244和其它类似



（例、12b）

的小节里也用这个方法。



(例、13　第243、244小节)
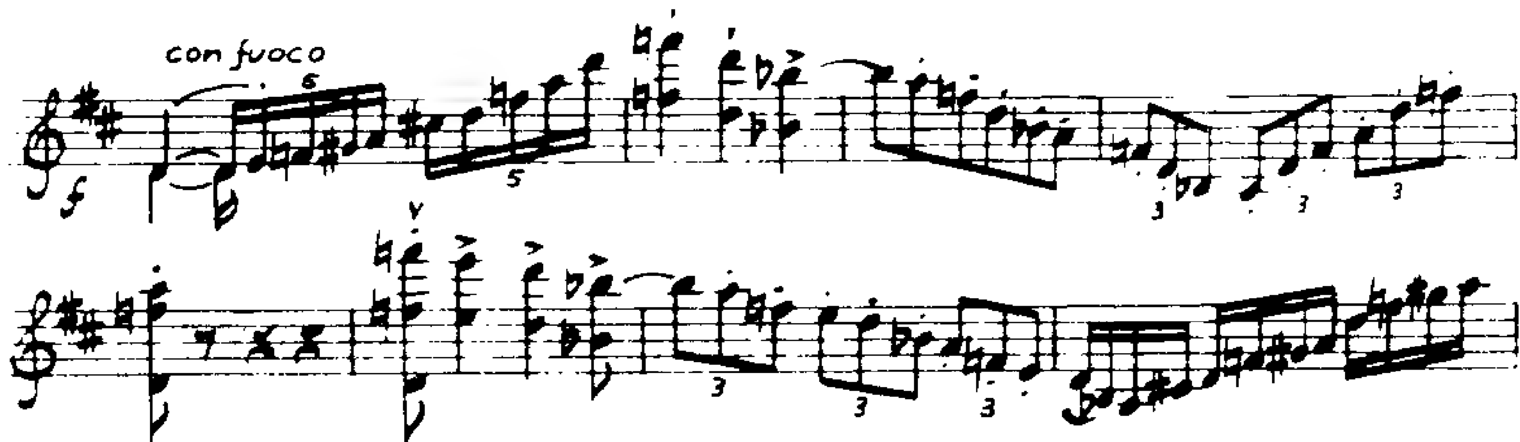
显而易见，在第三乐章中，没有什么不可逾越的技术难题。但是，这个乐章中最重要的是一种生气勃勃的欢乐。以欢跃的节拍开始这个乐章，自始至终保持着闪烁光芒的惊人的精神。以“光荣的哈里路亚”(赞美神——译者)来结束最后的几小节！

勃拉姆斯:《D 大调协奏曲——作品 77 号》

勃拉姆斯的这首协奏曲无疑是最富戏剧性的一首小提琴协奏曲。小提琴演奏者必须是一个真正不寻常的音乐家，对“戏剧性”具有一种非凡的鉴别力，这样，他才能面对它所提出的挑战。这首小提琴巨作象贝多芬协奏曲一样，它的结构使独奏者在演奏时决不能忽视和脱离乐队。独奏和乐队结合在一起，一个小节一个小节，一个音符一个音符地和唱着。这首作品充满着小提琴的复杂性。因而，一个聪明的小提琴演奏者在彻底解决这些问题以前是不会考虑去演奏这首作品的。

不要试图一夜间就掌握这首协奏曲。把乐队总谱放在你面前，撇开小提琴，研究一下它的结构。首先，让勃拉姆斯的光采在理性上进入你的脑海。保持这个印象不受玷污，同时，你训练你的两手去关心、去热爱你的智力和双手所揣摩出来的不断增长着的深度。当你知道你已没有技巧的约束，而且双手也有最充分的准备，只有在这时候，你才能迈出第一步去把这个杰作塑造为活的艺术品。
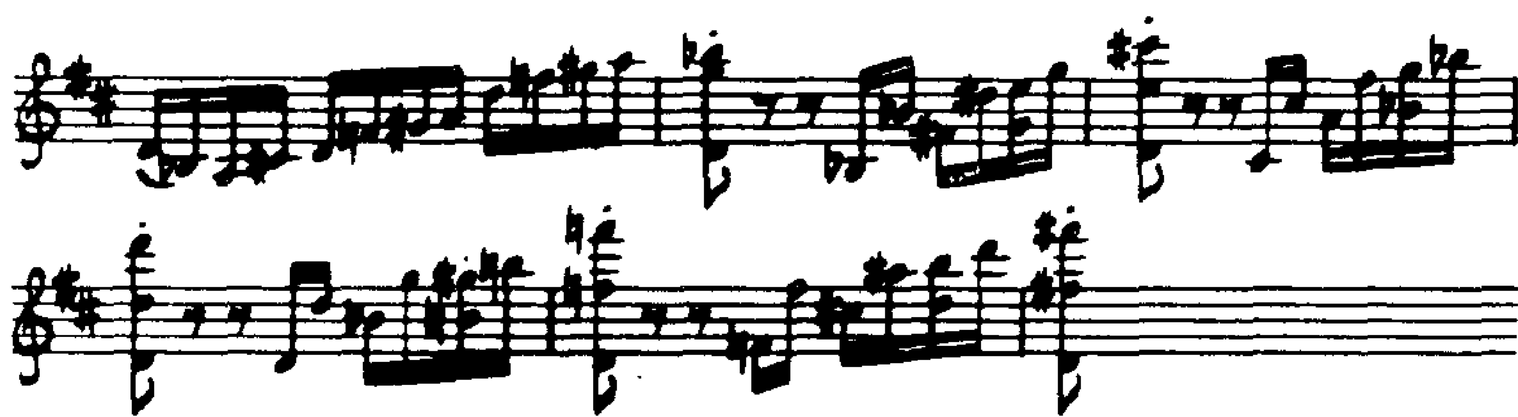
乐队演奏一段气势磅礴的十六分音符，在此背景上有着一组动人的切分音，在第90小节上乐队把你第一次引进，你以二个用



（例、1　第一乐章　第90——97小节）

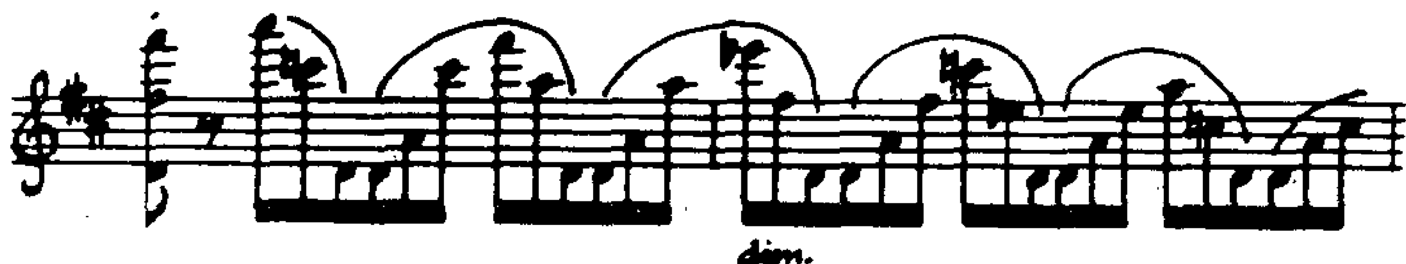
十六分音符组成的五连音“把它接了过来”，进入正规节拍。随后是三个戏剧性的四分音符的八度。然后是一小节的八分音符冲入一小节的戏剧性的令人兴奋的三连音中去。现在当你翻腾不已地进行着这些振奋人心的变化时，乐队就用低沉的隆隆声支持你的向前直驱的气势。你把三连音结束在一个非常响亮的和弦上。然后，就在这和弦上面，乐队以一个令人万分激动的切分节奏回来了。一个小提琴演奏者在演出曲目中还见过哪一部乐曲有这样的开头呢？要充分利用那些漂亮的节奏动力。不要让第91、92、93小节里的断奏标志愚弄你。那些标志只不过告诉你每个音符必须和另一个分开来，以及每一个分开的音符必须包含着戏剧性动力。用你所有的全部“毅力”来拉它们。那么，那个动力将在第94小节里使乐队作出令人振奋的反响。保持火焰燃烧不熄直到第103小节。只有到那个时候，你才能让火焰开始冷却。

在第97—101小节，在每小节的最后几个音符上，把弓子非常结实地压下去使之接触三根弦线，预备好拉后面的一个和弦。保持那个起初的压力可以为一个发音清晰的和弦打下基础。一俟

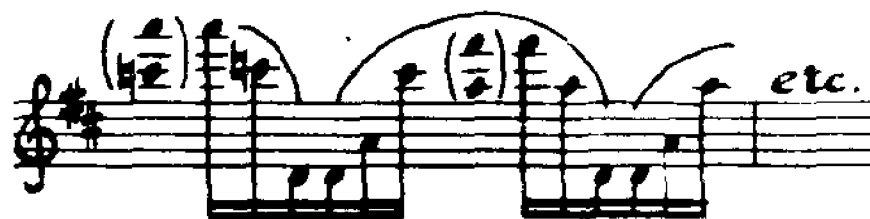


（例、2　第97—101小节）

你能清楚地发音，你就可以用你所喜欢的任何技术方式来拉这个和弦了。在第 102 到 103 小节，如果用三指、四指同时（在 E 弦和 A 弦上）扣击六个音一组的头二个音符，即第一个 A 和 C。



（例、3　第102、103小节）



（例、3a）

然后，在下一组六个音符中，扣击升F和A，这可以帮助你解决在音准和技巧上的困难。这种手指同时扣击的方法也使握弓手臂的换弦问题变得容易些。

当你在104小节从每拍六个音符改变至每拍五个音符时，要使你的节奏保持流畅不变。同样的方法也适用于第 111——112 小节，当你从每拍五个音符变换至每拍四个音符时。研究一下乐队总谱，注意你的进行着的音型能够减缓“暴风雨般的情绪，…
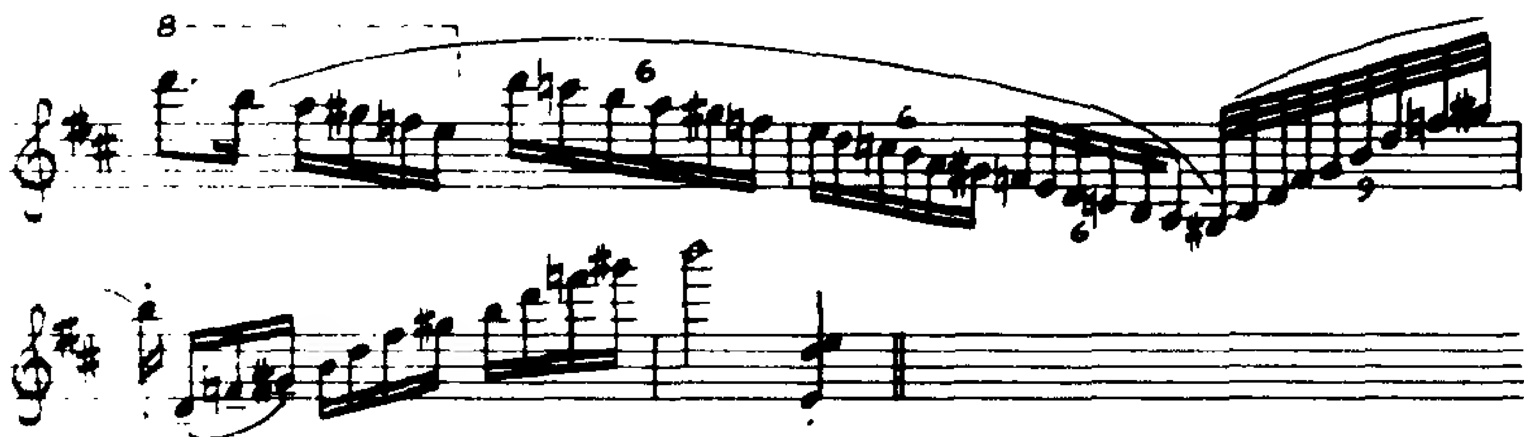
成到达136小节上虚无飘渺的旋律的绝妙桥梁。与乐队十分默契地配合，这将告诉指挥，他正在与一个音乐家而不仅仅是一个小提琴演奏者合作。在第150——151小节里，要严格遵守拍子。颤音中稳固的律动为你在后面的几小节中开了路。保持住冲力，你会在第164及以后的小节里爆发出来。从第164小节开始的和弦



（例、4 第164小节）
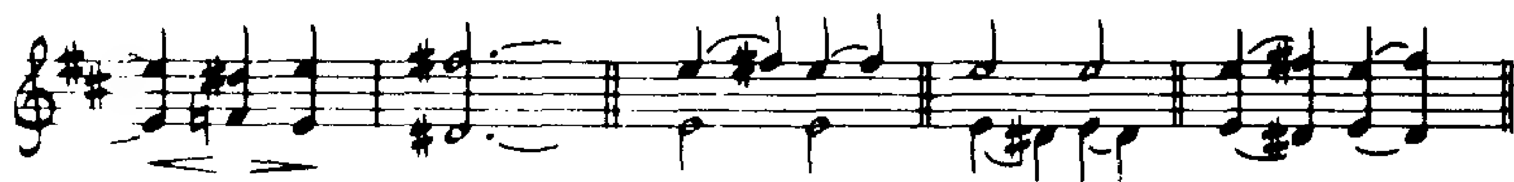
不要变成一系列的嗞嗞声。在每个回来的上弓末尾练习把落点落在三根琴弦上，在弓根处落在上弓的冲力上。当琴弓能安然地落在三根琴弦上时，你就能自如地拉后面的下弓和弦了。拉上弓落在三根琴弦上的预备练习时，要保证你的左手指同时落在整个和弦上。

不要在第197小节上减速，乐队在后面的几小节中的持续音符失去了全部的冲力感。因此，也就失去了第201小节里定音鼓滚奏产生的惊人效果。从第206到232小节的附点四分音符及标有连线的音符与乐队演奏的音型中的音符相对。不要把那些音符挤得失去节奏比例。你会破坏节奏的对话中的精心设计的音型。当这个音型与冲力被固定并保持着，第236以及后面的小节将以天堂般的安寂进行，打开了通向第246小节的爆发出磅礴的气势的大门。从第268——271小节，要保持计时准确的节奏搏动。那么，随后乐队在第272小节里将会爆发出奇妙的不可避免地“复



（例、5　第268——271小节）

活"的感觉。你可以在第 210——211 以及218—231小节里作一下手指伸张练习，方法是把六度音程和十度音程连起来拉。手指以滑动形式前后伸张，这将会加强手指的力量，并且在这些不舒服的伸张中，使你的音程更为准确。同样的滑动训练将极大地帮助你掌握从第240小节最后一个八度到后面第 241 小节的十度音程。



（例、6　第240——245小节）
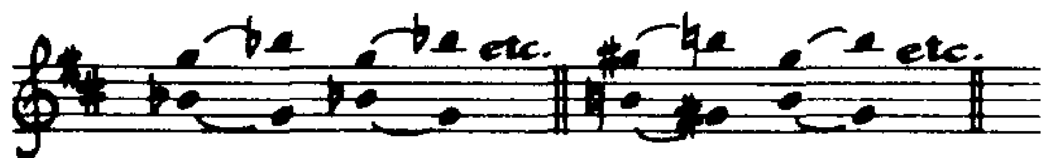
不要让你的八分音符早出来，在第 348 小节中把它拉成四分音符。作为八分音符，它起的作用就是作为进入下一小节第一拍的动力，加强展开后面几小节剧情的力量。漂亮地保持你的节奏冲力是极好的戏剧性陪衬，它与乐队在随后几小节中的三连音冲力相对。第 460 及其后面的小节提出和第 218 小节等中遇到的同样的技术问题。

《约阿希姆编写的勃拉姆斯协奏曲华彩乐段》

约阿希姆编写的华彩乐段经常被誉为“最伟大的”。当然，他抓住了第一乐章结构范围内的精神和核心。演奏时，每一小节都必须充满那种使这个乐章成为小提琴史上“伟大的”时刻之一的气
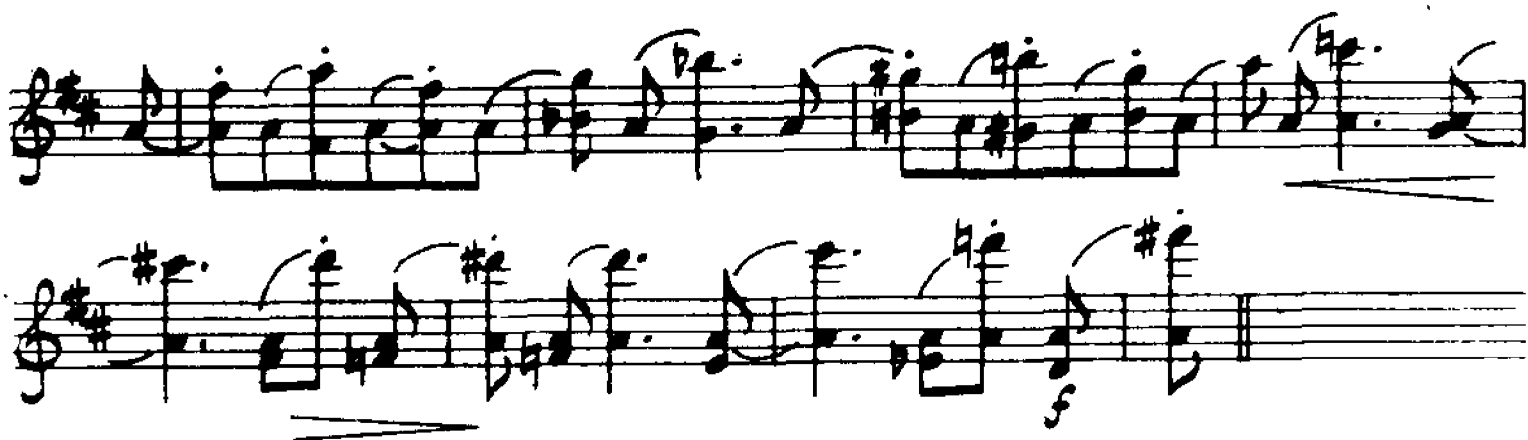
质。首先要考虑的必须是彻底掌握每一个技术问题。

在第 6 和第 10 小节练习六度和十度音程之间的前后滑动(毋需担心当中的空弦 A)。音程间的那种伸展动作是一个极好的练



(例、7　第 6——12 小节，华彩乐段)

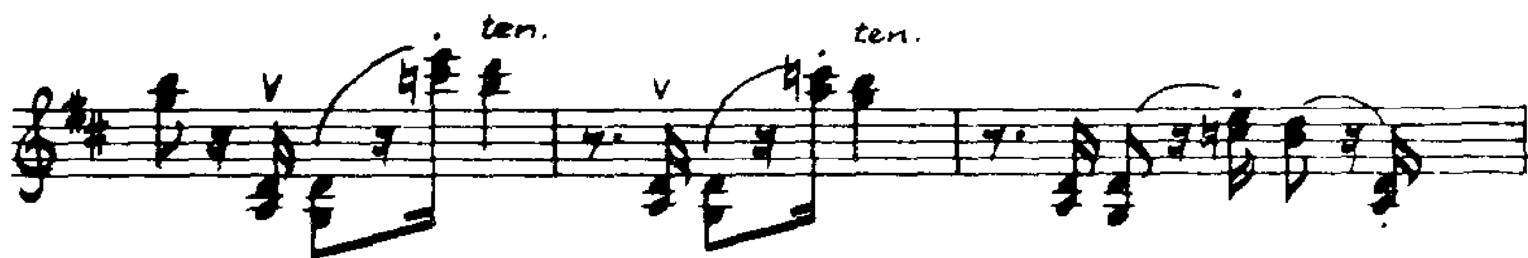
习。除非你有帕格尼尼那样的手，否则第11——12小节中的伸张



(例、7 a)
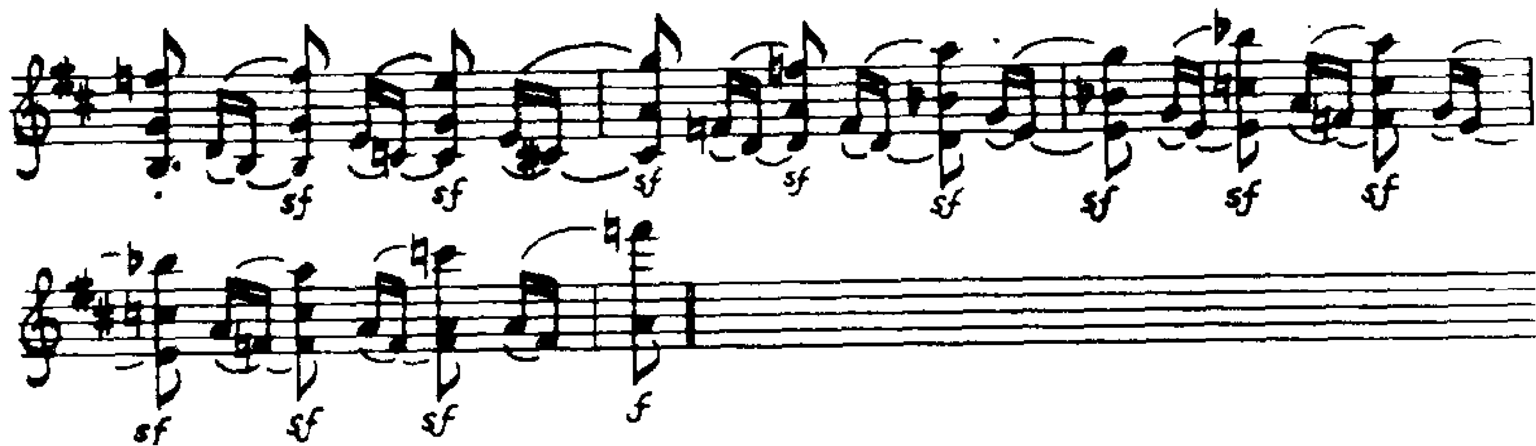
是你毫无指望做到的，所以，你没有别的办法，只能在这些宽音程上作戏剧性的换把。在附点八分音符末尾压下琴弓将有助于你在第 14 小节第一拍上的换弦动作。保持这个压力，同时，果断地在同一个下弓冲力上换弦。在保持琴弓的压力时让你的左手在同一瞬间换把至后面的升 A——F三度音程上。一旦重复做过几次这种小动作后，你就会发觉两手变成一个合作的统一体了。当你放松弓子去拉下一个十六分音符时，它几乎会主动地自己出来了，因为两手已经放在要去拉的位置上了。后面的二个音符也用同样的练习法。

第17、18、19小节的第二拍上的跳动可以拉成“稳当”的，其



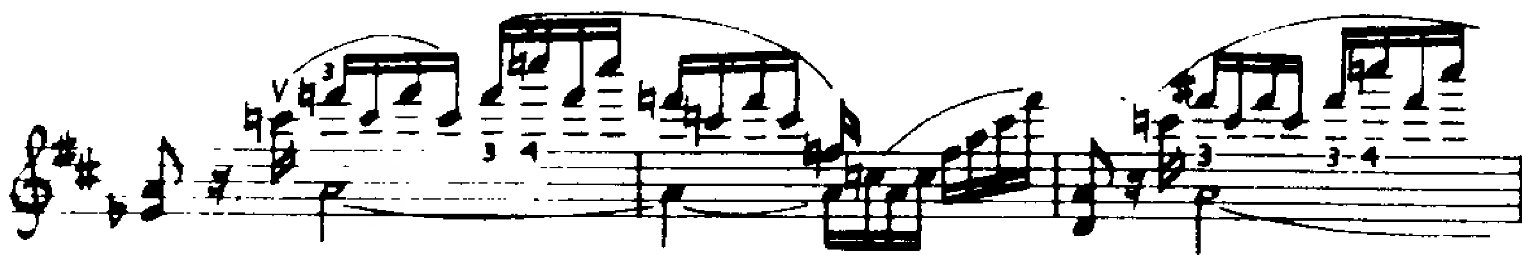
（例、8　第17—19小节，华彩乐段）

方法是，在发出C-E音程后，左手离开小提琴。假如这个音程的音不很准，不要去调整它。细心地去倾听，在你内心听觉中，作一下调整，让手离开小提琴，同时，下颏和肩膀有力地夹住小提琴，然后，让手回到小提琴，手后跟有力地靠着小提琴，使手指扣击到你所企望的C-E音上。等上一会儿，当你感到你已准备就绪并且很准时，用琴弓用力地拉小提琴。做过几次尝试后，你就会发现你的手很快地学会扣准"三度"了。你可以相信你的手。这个方法便是通过所谓的"完美的计时法"来训练手有把握地移动。在第39—42小节中，肘部往下压以准备去拉和弦，而你的手臂同时继续用预备性上弓流畅地移动，这将帮助你拉出音色丰满的和弦来。如果你在45和47小节的第三拍上接受手指伸张法的话，



（例、9　第39—42小节，华彩乐段）

我建议你首先应该练习，四指作短促的上行滑动，随着手指的逐

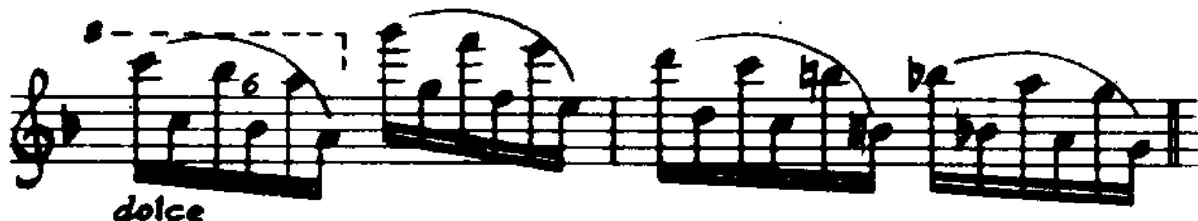


(例、10　第45—47小节，华彩乐段)
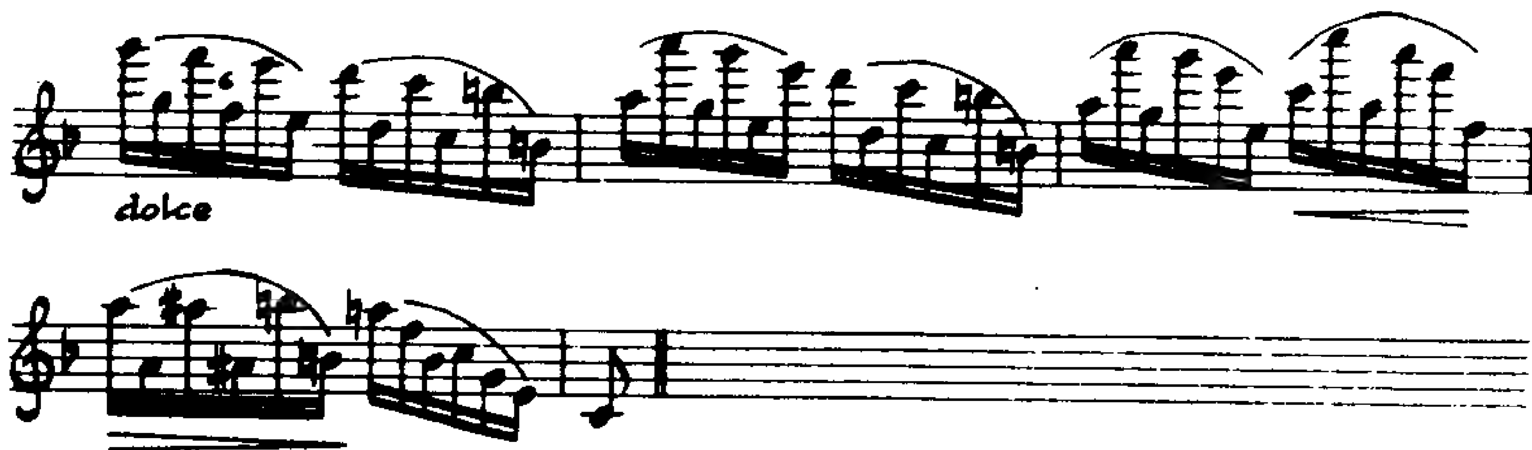
渐灵活，再渐渐地扩展你的伸张动作。强迫四指伸张可能会伤害你的手指。当然，另外也有一种指法，即，简单地把一指从C滑至F，然后，四指再从高八度C滑回到后面的F。

第二乐章中开头的双簧管独奏是音乐史上一个神圣的时刻。让那个双簧管激起你的灵感。然后，当你在第32小节中开始独奏时，用你全部的细腻和崇高感情唱起来。这个乐章中，乐队和独奏从头至尾都一直相互密切关联着。倾听乐队的演奏，当你把乐队的音质与你的结合在一起时，你会拉得非常完美。以这种方式演奏的话，你就能真正地体会到“升华”的意味。

第78—79及第83—86小节的换把必须拉得和八度音符本身一
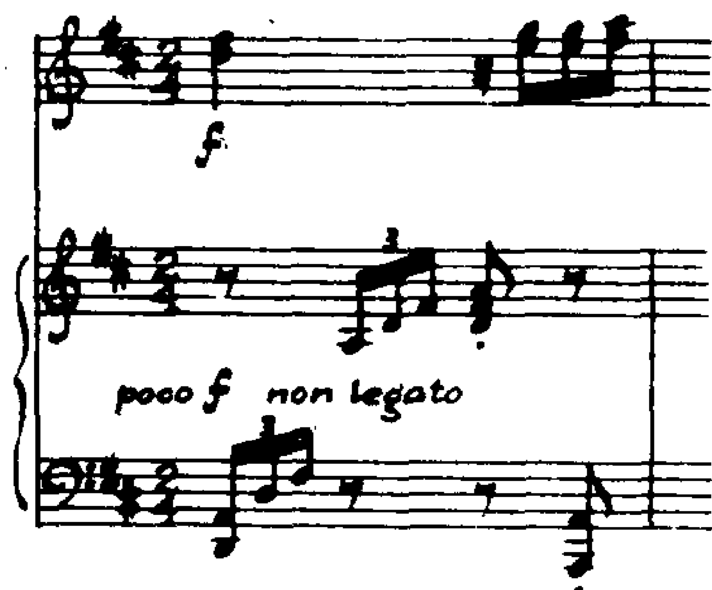


(例、11　第二乐章第78—79小节)



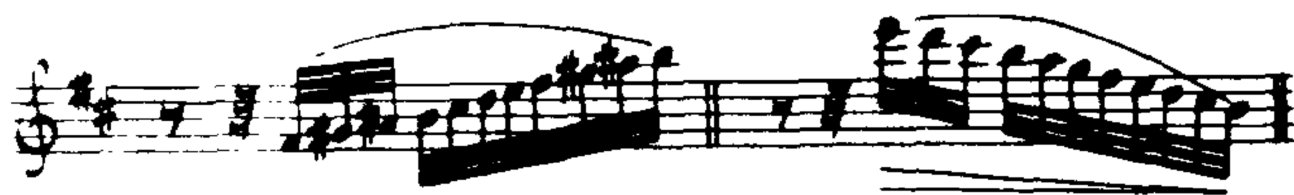
(例、12　第83—86小节)

样热情和高贵。你可以听一下西盖蒂和海非兹的录音，听听我所推荐的音色怎么样。关于换把的原则适用于整个乐章。
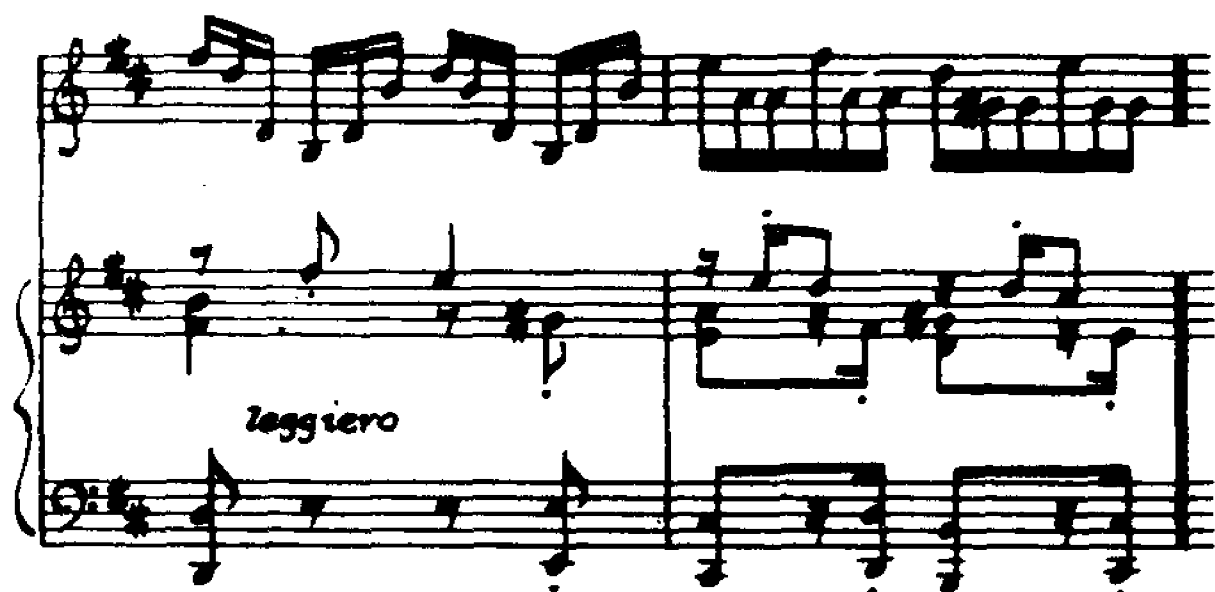


（例、13 第1小节，第三乐章）

象第一乐章一样，第三乐章也充满着引人入胜的节奏。第一小节以二个十六分音符的三连音与四个十六分音符构成的音型相对立来开始。当每一声部都清楚地，用有节奏的跳跃奏出时，音乐即成为不可抵挡的欢乐之泉。在乐队的第八小节的音阶中，有一个漂亮的上行。当你拉第16小节的音阶时，独奏与协奏要配合。
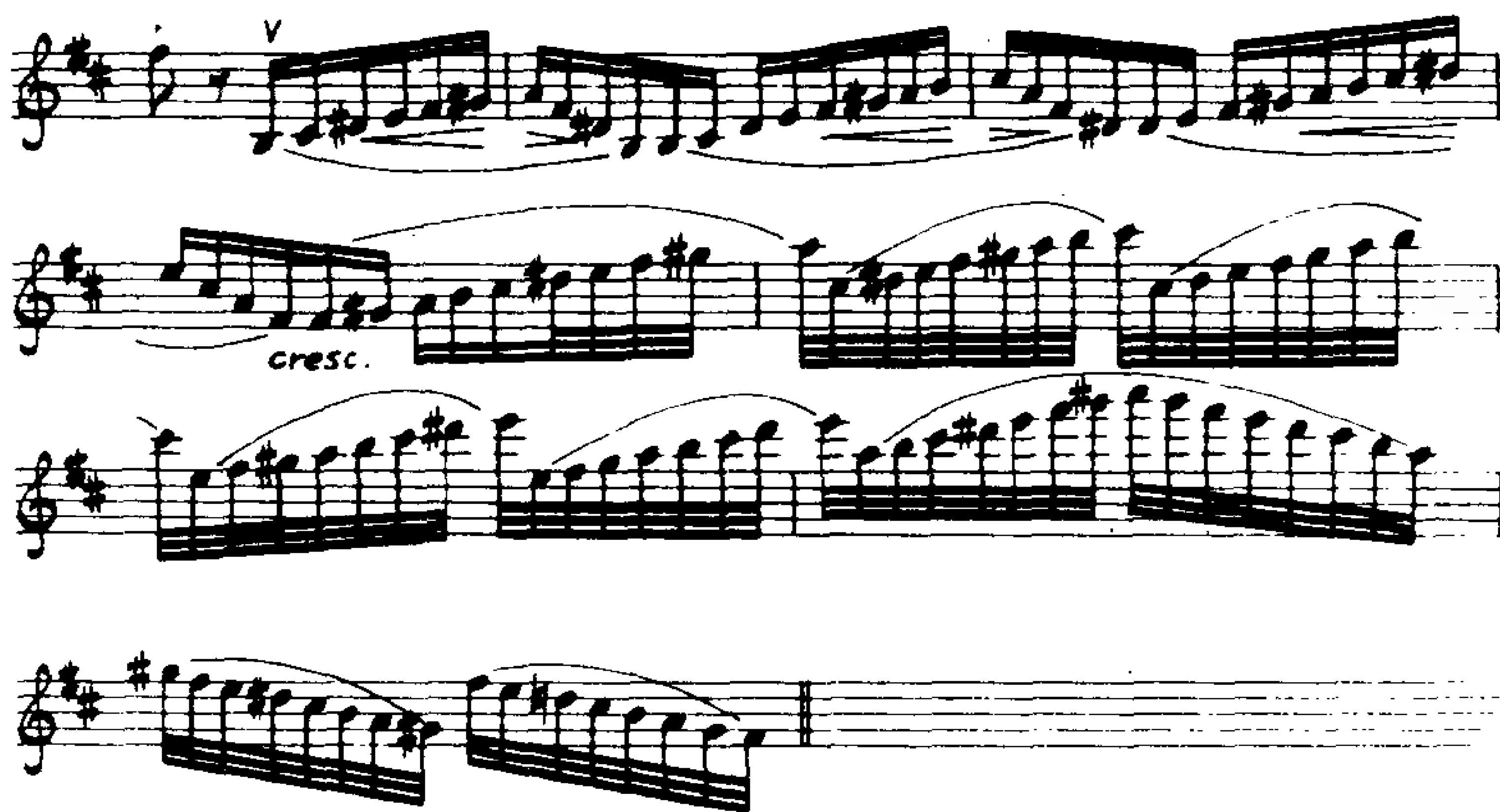


（例、14 乐队第八小节，小提琴16小节）

现在你肯定认识到这首协奏曲是独奏声部和乐队之间的谈情说爱了。把它当作重奏曲使自己沉浸进去，那么，音乐就会得到展现从而升华。



（例、15　第43、44小节）

不要象许多小提琴演奏者那样，忽略了以下事实，这一乐章中从第40—48小节仍是每小节二拍。你正在拉六个十六分音符对四个八分音符。而在第43小节上，你突然拉六个十六分音符对四个十六分音符。除非相对立的节奏拉得非常平衡，否则，所有这些引人入胜而且意想不到的转折会被追求速度的小提琴演奏者拉得变成一种令人厌烦的炫示。



（例、16　第49—56小节）

第49—56小节中的快速乐句引起的横扫一切的冲力直接导入具有戏剧性律动的八度音群，由小提琴在第57小节及以后的几小节中奏出。



（例、17　第57—59小节）

这是你显示一个小提琴演奏者的节奏能力的机会，这里的节奏是有目的地，有庄严的内动力地进行着。

第130—131小节的八度换把对许多小提琴演奏者来说非常麻



（例、18　第130—131小节）

烦。把三连音当作八度来练习。练习从一个八度换到另一个并且



（例、18a）

用同样丰满的音色唱出滑奏，就象拉八度本身一样。用这种方法，八度之间就不会有任何裂痕了，而且你也会取得良好的富有歌唱性的联接。以分弓来练习慢—快，快—慢法。当你学会了欣



（例、18b）

赏从一个八度滑到另一个时，你就随时能有把握地、得体地拉八度了。
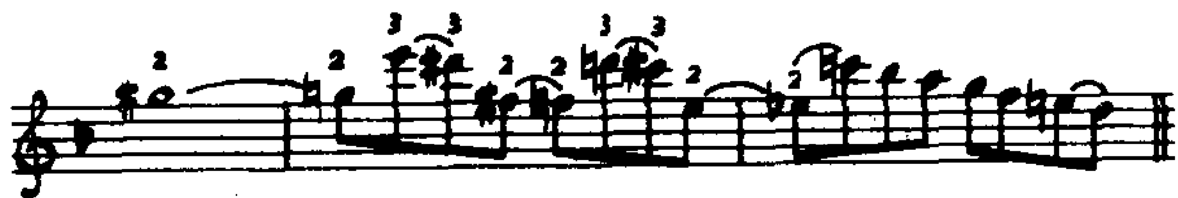
你可以在拉这些八度经过句时用慢—快、快—慢法，把音符分开来练习，以帮助解决你的握弓手臂问题。以平滑、摆动的弧形运动琴弓，随着你从一根琴弦转到另一根，右手腕同时稍稍"送"一下。当你感到安全和松弛，换弦变得较为流畅时，以四个连起来的音符为一组进行练习。每组重复数次，然后，再拉下个四音符的一组。这一次，把原先第一个四音符组的第二个音符当作新的这组的第一个音符。当很好地取得了控制后，你就可以练习五个音一组，然后六个音一组，等等。要不断变化你的速度。第339小节开始直到这一乐章末尾的节奏型全部加起来就意味着一首华丽的终曲。以全部的注意力来处理它们，它们是这首协奏曲的生命。

维尼亚夫斯基：
《d小调第二协奏曲—作品22号》

维尼亚夫斯基是一个彻头彻尾的浪漫主义艺术家。他精力旺盛，具有吸引力，真是使人不可抗拒。这些个性特征在他的音乐里和小提琴演奏中得到了反映，他总是趣味高雅，每时每刻都充满着热情和深度，这使得他和他的音乐会对于那些遇见过他或者听到过他的作品的人来说，都是一种难以忘怀的体验。对音乐的热爱和对浪漫主义的依恋是这首在音乐会上最常演奏的d小调协

奏曲中所体现出的特征，每个音符，每个短句都是闪光的热情、温柔、细腻的感情和爱情般的关注的一个部分。这首乐曲给小提琴演奏者提供了永无止境的用武之地来显示非凡的技巧。不要屈从于那种已被广泛接受的经常用来表现这首可爱的，光辉耀人的作品的庸俗演奏法。

第一主题在协奏曲一开始由小提琴声部引出。当你在第68小节进入时，乐队已为观众准备好独奏者与乐队之间的动人的爱情欢庆气氛，主要角色是独奏者。要保证以热情，鲜明的音色开始并使之变得更热情。这首协奏曲按照“浪漫主义”时期最优秀的传统写成，充满了“炫技”。让二指从第75小节的升G滑到后面第76小节的G上。二指保留在G上，同时，把三指放到后面E弦上的E上。两手指皆牢固地保持在原位上，下一次换把时，两指贴在弦



（例、1　第一乐章，第75—77小节）
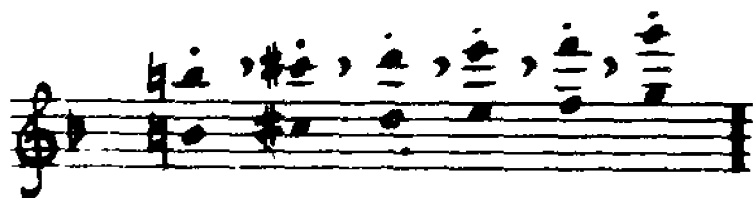
上并热情地滑动，让三指从G换到升F，然后，二指从升F滑行到还原F，再到下一个D上，用三指从这个D再滑到升C上。两指自始自终粘附在琴弦上。这是一种指法花招。它的效果相当好。除此之外，由于滑音本身的性质，它们实际上创造出一系列热情响亮的音符。

我们建议在第110小节上运用滑奏效果，而不是用手指八



（例、2　第110—111小节）

度，因为八度尾随着前一小节中运用的滑音效果。以断奏弓法来练习滑音，每个八度之间做有力的停顿并给予压力。琴弓的停顿



（例、2 a）
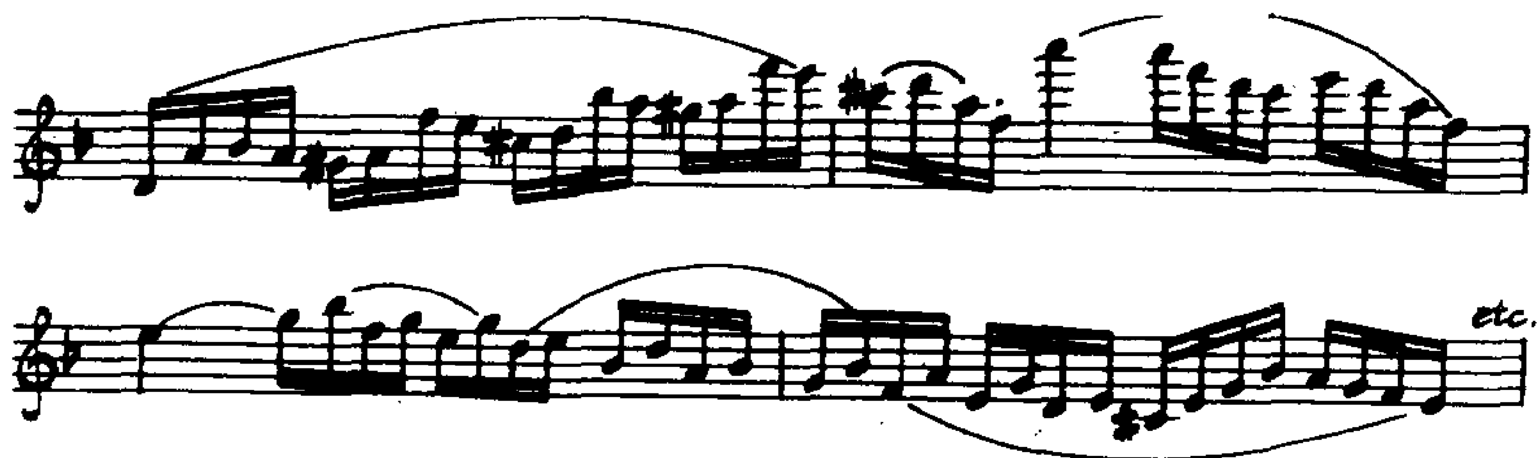
和松弛会给左手以一个“暂歇时刻”，以此放松一下并为下一个八度发动作为准备。把这个短句经过句拆散成二个八度一组，前后滑动，先用手腕的运动，然后再用一系列的手臂冲力。你马上就



（例、2 b）

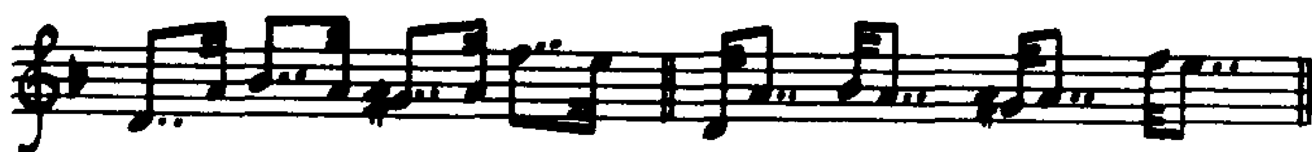
会发现你是希望怎样拉这个经过句的，是用手臂技巧还是手腕技巧，还是二者结合的技巧。许多小提琴演奏者喜欢用手臂技巧。手臂以手臂和手之间的一系列揉音般的动作来拉扯手。要保证做到每个音符间的滑动拉得有力，最重要的是“发自内心”。

当你的二个八度的一组处于稳妥的控制时，开始练三个八度的一组，然后，再练四个八度的一组，等等。以分弓，运用慢—快，快—慢技巧。当然，要以各种速度来练习。在第116—125小节上，分解弓法，用长—短，短—长弓法，以强烈的琴弓冲力来



（例、3　第116—119小节）

练习这些小节。随后以重音来练习这一音型，
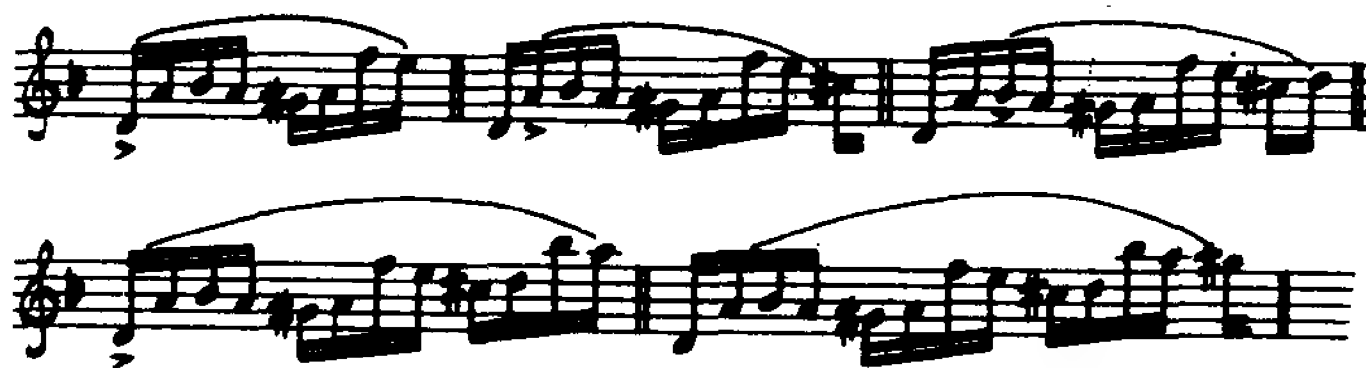


（例、3 a）

就是说，每四个音符的第一音符上加上重音，然后，在反复时，每四个音符的第二个音符上加上重音，然后，第三个音符上加上



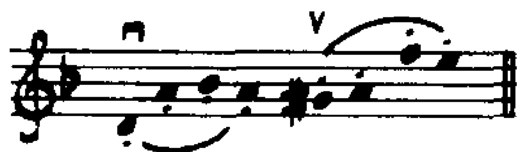
（例、3 b）

重音，等等。用这个方法的话，要把四个音符连成一弓。以后，八个音符用一弓，



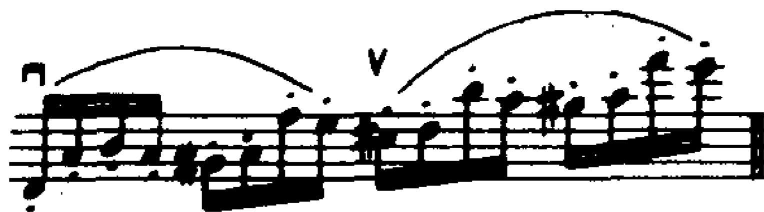
（例、3 c）

然后，十二个音符用一弓，等等。以断奏弓法来练习这个经过



（例、3d，没有符杆）
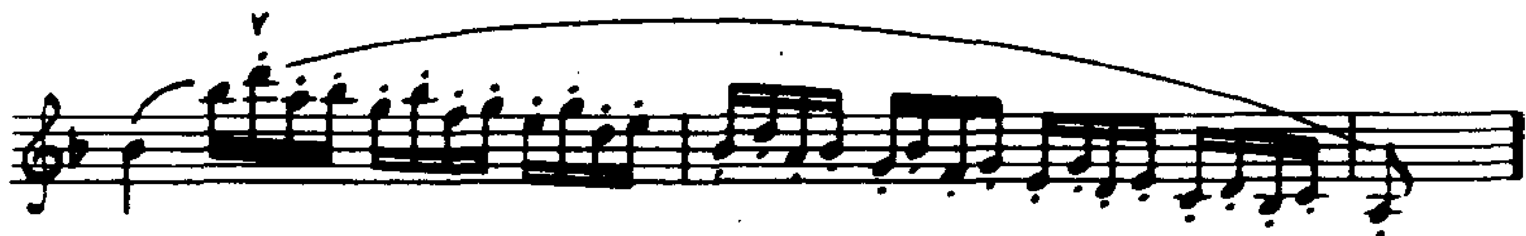
句，四个音符用一弓，用下弓也用上弓。每个音符之间，做一个肯定的停顿，从而为下一个音符做一个彻底放松的弹跳。当你能辉煌而清晰地发出四个音一组的音时，便以八个音一组练习断奏的经过句。当你能按照所需要的速度拉这些断奏时，你会发现按



（例、3e）

照谱上所写的去拉会给你带来生理上的欢乐。

你可以总是把第126和127小节的断奏当作跳弓经过句来拉。



（例、4　第126—127小节）

但是，如果你一开始就希望能保证拉出华丽的断奏的话，那就一定得在一弓的末尾，在第126小节里的第二个降B音上把弓子有力地压下去。放松弓子来拉后面的D，但那个D要做为一个流畅的连弓来拉。从前面一个降B音上用连弓建立一个随之而来的弧形压力，你的握弓手臂就会自己挥动起来，拉出华美的断奏，如果你具有漂亮的断奏技巧的话。

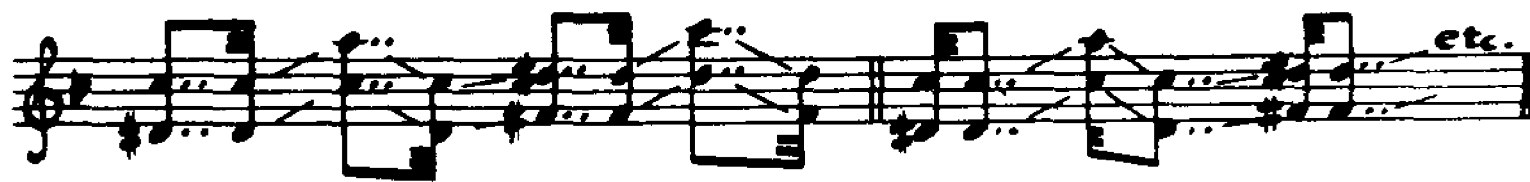
附带说一下，许多小提琴演奏者称之为断奏的不清晰的发音和嗞嗞的声音是由于他们在拉音符时压住弓子，而不是在音符之间压住弓子。在音符之间压住弓子为音符本身创造了弹跳性的放松。“断奏”(staccato) 实际上意味着“弹跳的弓子”。应该这样拉的地方，要强调弓子的弹跳。

随着你对压力——放松的控制能力不断地增长，注意只需要极少的压力就足以做到弹跳性的放松。在第128—131小节的整个经过句中，一指要保留在指板上。然后和弦就会自然地进入位置。在第132—133小节的整个经过句中，三个指头都要始终保留在指板上。从一个和弦滑到一个和弦时，你的手指会学着自然
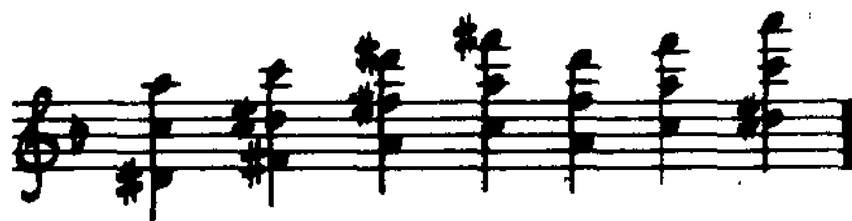


（例、5　第132—133小节）

地调整音准。夸张这种滑动的效果。以分弓练习慢一快、快一慢法时，要始终夸张滑动以便有力地控制以及更好地增加把握，把
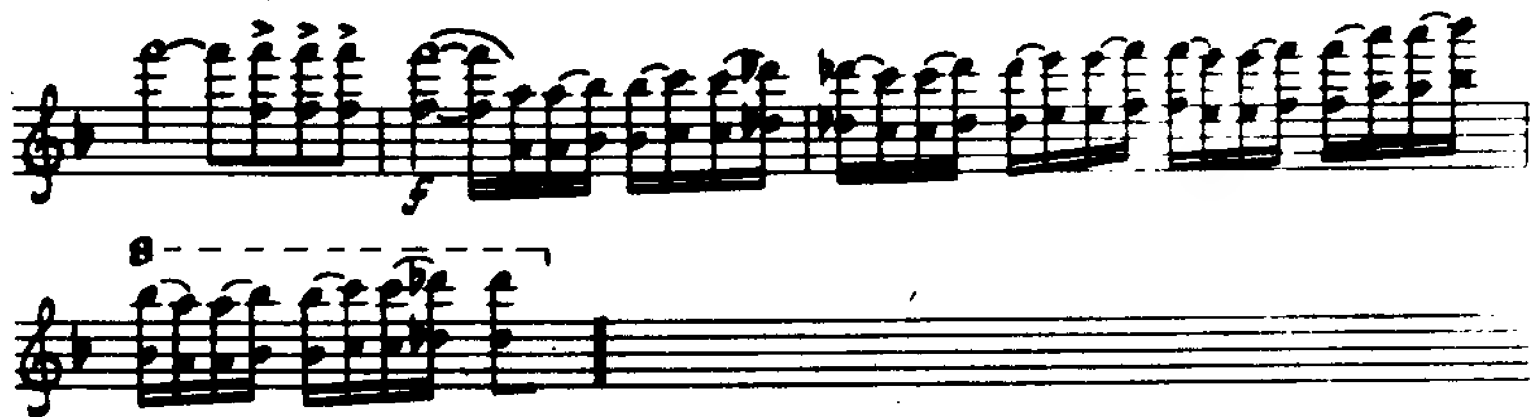


（例、5 a）

这种组合当作分开的和弦来练习。



（例、5 b）

同样的滑动原理在第150—153小节的八度经过句中也应加以运用。当你快速演奏这些八度时，移动的琴弓须保持稳固的压力。



（例、6　第150—153小节）

如果你不这样的话，它们就蜕化为歇斯底里的“起伏”了。以分弓
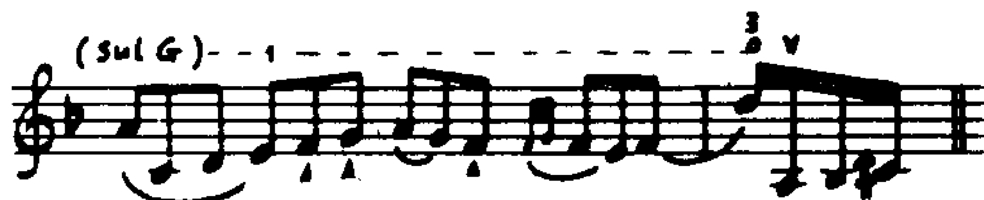


（例、6 a）

练习慢—快、快—慢法。然后用慢—快、快—慢技巧，把每二个八度连结起来。



（例、6 b）

要保证在每二个八度的冲力的末尾，果断地停住琴弓。以手腕冲力来控制最后八个八度。记住四指要一直按照一指的力度和音高来调整。

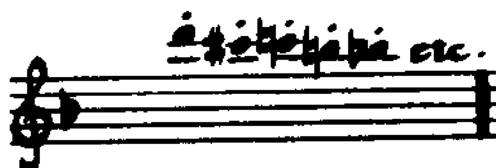


（例、7　第191—192小节）

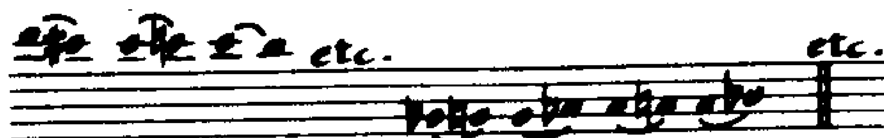
在G弦上，从第191小节的最后一个音滑到第192小节的第一个音时，用三指一路上“抹过去”，即让它自己坚实地伸张，这样会很容易。先用断奏来练习第209和第210小节中的滑音。然后以二个音的组合来练习上下滑动。从腕部控制



（例、8　第209—210小节）

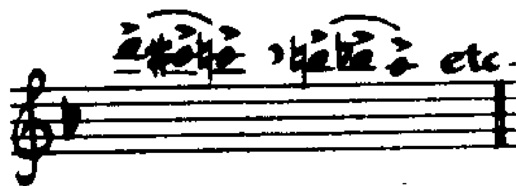


（例、8 a）



（例、8 b）

然后用手臂动力控制手腕，再练习滑音。



（例、8 c）

当你已能控制二个音的组合时，练习三个音的组合，然后，再四



（例、8 d）

个音的组合，等等。当你能慢慢地往下然后再往回拉滑音时，你就开始进入一个好开端了。当你快速演奏时，每个音符间的有力的“抹过去”的连结法会产生漂亮的效果。

第217和218小节以及第221和222小节中的断奏经过句用的是



（例、9　第217—218小节）

维尼亚夫斯基以此闻名的那种断奏弓法。他发展了一种由上臂的颤抖的肌肉运动来控制的动力的、神经质的手臂断奏法。历史告诉我们，在他能熟练掌握这种方法之前，他每天练八小时，练了三年。这就是天才的代价。把第 228 和 229 小节的分解八度当作八度来练习。



（例、10　第228—229小节）

运用长—短、短—长法。当你能完全控制滑动和音准问题时，按照谱上所写的那样来练这些八度，但要用分弓，用长—短、短—长法。当你开始觉得拉它们有兴趣时，你就会知道，在技术上你
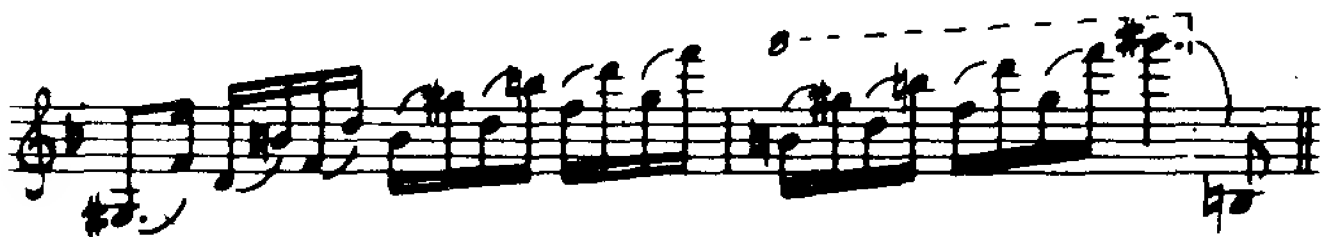


（例、10a）



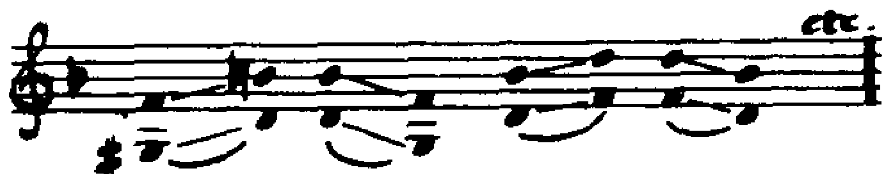
（例、10b）

已经掌握了它们。把同样练习原理运用到第232和233小节上去。把分解的六度音程当作
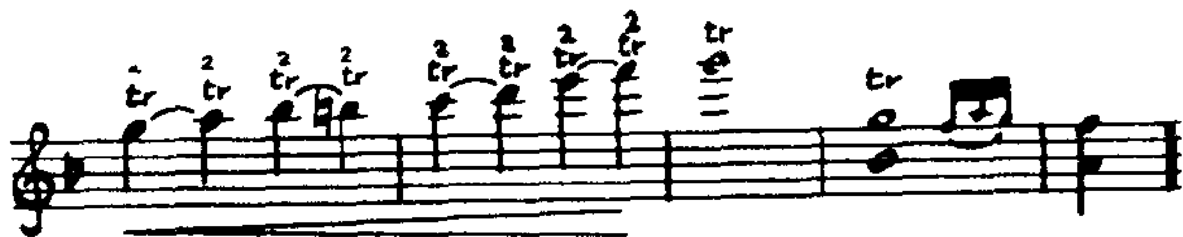


（例、11　第232—233小节）

六度来练习，以不同的速度作前后滑动。这样，你将受益匪浅。如果你在第236—239小节中，在这些音上拉出颤音之前，把它们拉出漂亮的声音来，你就能大力地保持住浪漫主义传统。



（例、11a）



（例、12　第236—240小节）

第二乐章堪称是小提琴演奏者的天堂。标题“浪漫曲”不愧为它的内在性格的真实写照。它柔和、热情、动人——一位具有美丽音色、生性敏感的小提琴家会寻找这样的作品来演奏。去听一

听海菲兹十九岁左右灌制的老唱片。它告诉你带着“高昂”的感觉的平稳的换把能够漂亮地把光采与光采连结起来。当你演奏的时候，要听着乐队或者钢琴。这个乐章是二个情人之间的一场对话。

“热情如火的快板”（allegro con Fuoco）段是一个完美的桥梁，它把“浪漫曲”的情绪带入了后面的“吉卜塞风格”(Alla Zingara)。如果你拉得就象吉卜塞人跟着它跳舞那样，你肯定会迷恋它的节奏和小提琴的辉煌技巧。以丰满、有血有肉的跳弓（Spiccato）音色开始第三乐章，快速地拉出一组有力的、带着舞蹈的欢乐而跳跃着的拍子。创造出并保持住那种充满活力的演奏，这将把听众卷入踢跶舞步的情绪中去。第19小节对许多小提琴演奏者提出了一个换把问题——特别



（例、13 第18—19小节，第三乐章）
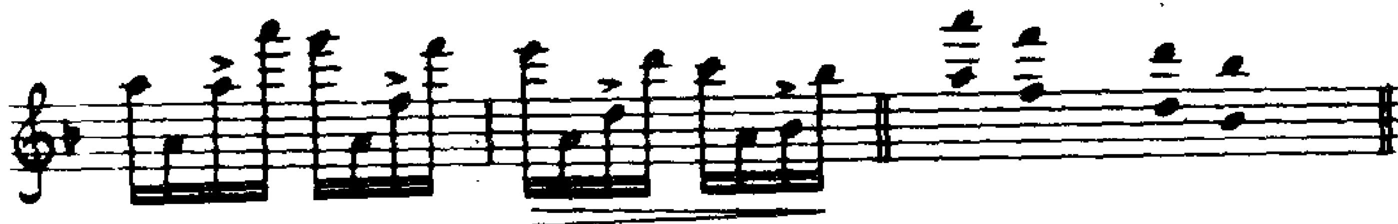
是第一拍的第四个音（音符E)。许多小提琴演奏者用拉空弦E的方法成功地解决了这个问题。似乎没有人注意到用空弦E来代替高八度的E。如果你是一个理想主义者而不是一个实际的小提琴演奏者，并且坚持拉谱上所写的那个E,那么,运用手腕的换把来练习第18和19小节，你可能会收益不少。与长一短，短一长训练结合起来的一后一前法将产生显著的结果。换把时把手后跟放在琴肩上，这样能够使换把问题容易些。这个支撑使向高音换把时常常产生的肌肉紧张放松些。

三指按A弦（音符A)，四指同时按E弦（音符F）就能解决第35和36小节中的技巧问题和音准问题。用这个方法，它们相互作为



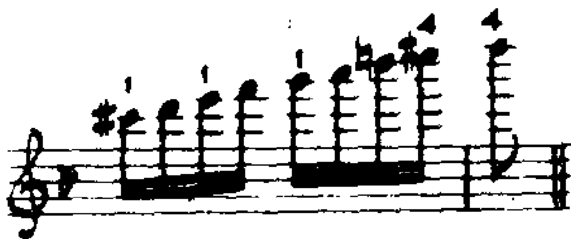
（例、14　第35—36小节）

支持。用同样的方法拉后面的六度音程。第 37 和 38 小节也可能是个头痛的问题。练习并把A和F作为八度来拉，这里也让手指学着互相支持。自然，后面第 38 小节的D和B的八度也提出了同



（例、15　第37—38小节）

样的问题，也用同样的解决方法。每次都用手腕换把而不是以整



（例、16　第142小节）

个手臂换把，这能够使第42小节中的换把问题变得容易些。这种在高把位上的特殊换把技术是塞夫契克最喜爱的。他堪称左手技巧理论中左手技巧方面的最伟大的权威了。在前几小节中运用的这种双指按弦确实同样能够减少换弦的麻烦。
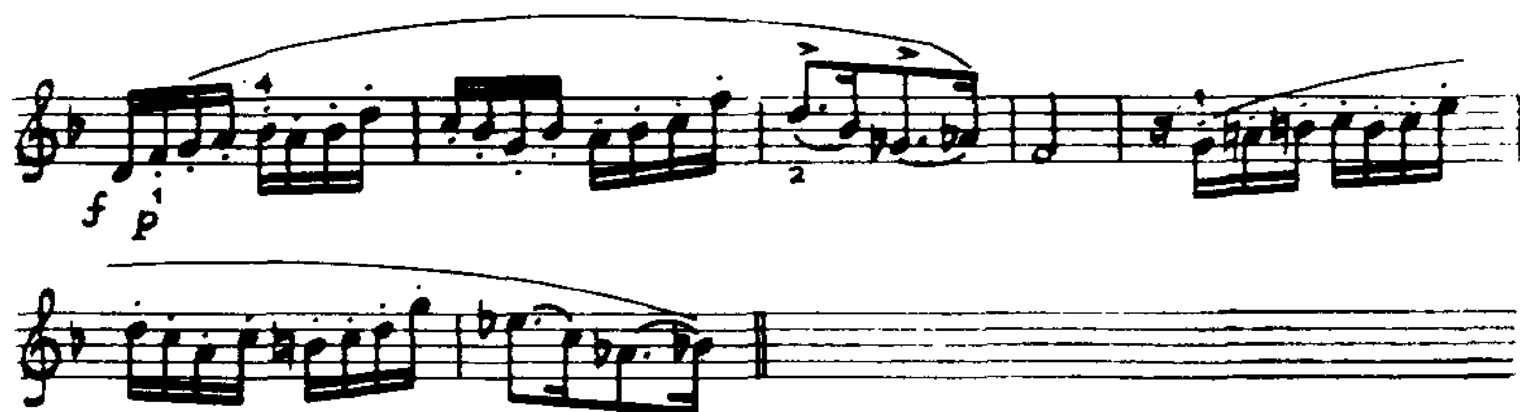
开始先用结实的连弓练习第99到 133 的几小节。要保证所



（例、17　仅限于第99—102小节）

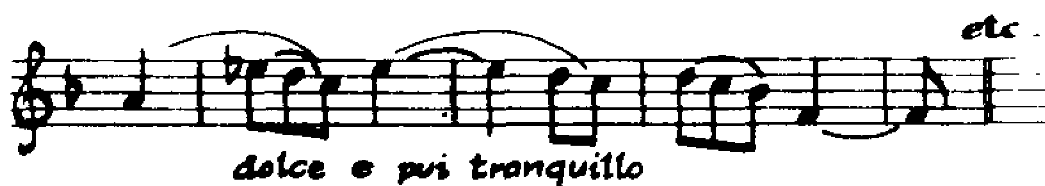
有的换把，特别是高把位的换把，须以果断的滑动来做到。要肯定滑动是在正在拉的上弓或下弓上，即滑动之前的音符上，这有助于单独练习每个滑动。这个方法保证在左手手指滑动结束时，弓子正好和按弦精确相遇。一旦你的左手感到有把握，并且你能舒坦自如地拉这些小节，跳弓弓法(Saltando)就不会有任何问题了。

许多小提琴演奏者用分弓演奏第182—188小节。拉这些



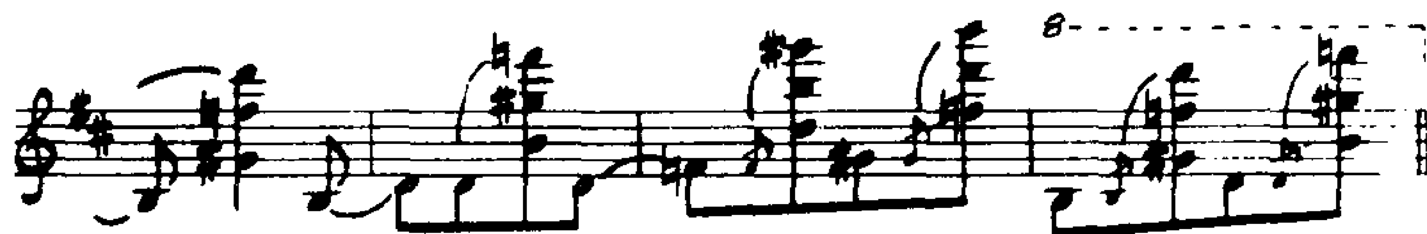
（例、18　第182—188小节）

小节时，身体彻底地放松是重要的。放开！“似吉卜塞风格”。这样做第207小节以及随后的几小节在情绪上的对比将会变得更甜蜜。从那开始，你就从一种情绪转到另一种。



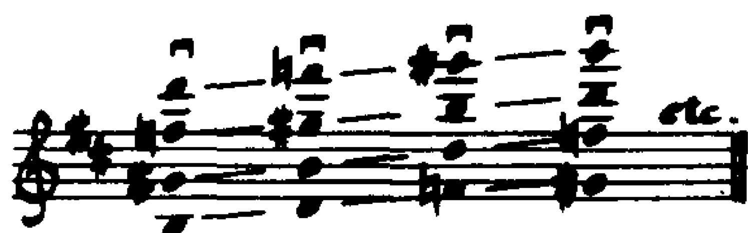
（例、19　第207—210小节）

这就是“小提琴手的节日”得到了实现的地方。对浪漫主义者说来，是没有什么限度的。在第304—307小节中，一、二、三、四指同



（例、20　第304—307小节）

时放在B、升G、F、和D音上就能最好地控制和弦。把这些音符当作四音和弦来练习。

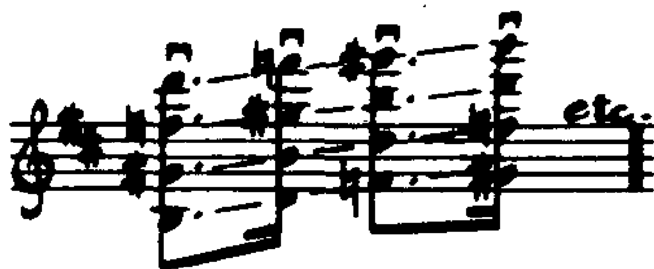


（例、20a）

四个手指保留在这个和弦上，并且在保留四个手指的压力时，把所有四个手指作为一个和弦组滑动到另一组和弦。继续同样的过程直到最高的组合。你的手指一直保留在一起，它们将会自行调整至音准完美的和弦。练习和弦并且作前后滑动。以分弓用长——短、短——长法拉。全部用下弓来练习这组和弦。
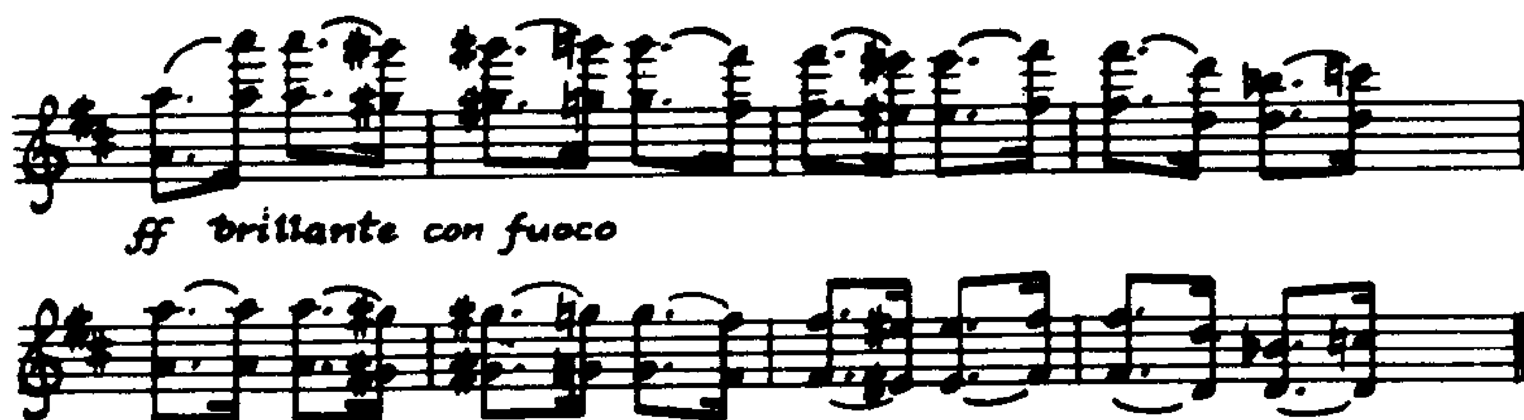


（例、20b）



（例、20c）

第308—315小节中的八度经过句应该以有气势的，有节奏



（例、21　第308—315小节）

的弓子冲力来拉。同时，以戏剧性的滑动来连结它们，从而使八度充分持续。突然爆发的琴弓冲力和波涛起伏的八度产生了所需要的动力，把最后的几小节转变为排山倒海的兴奋激动。
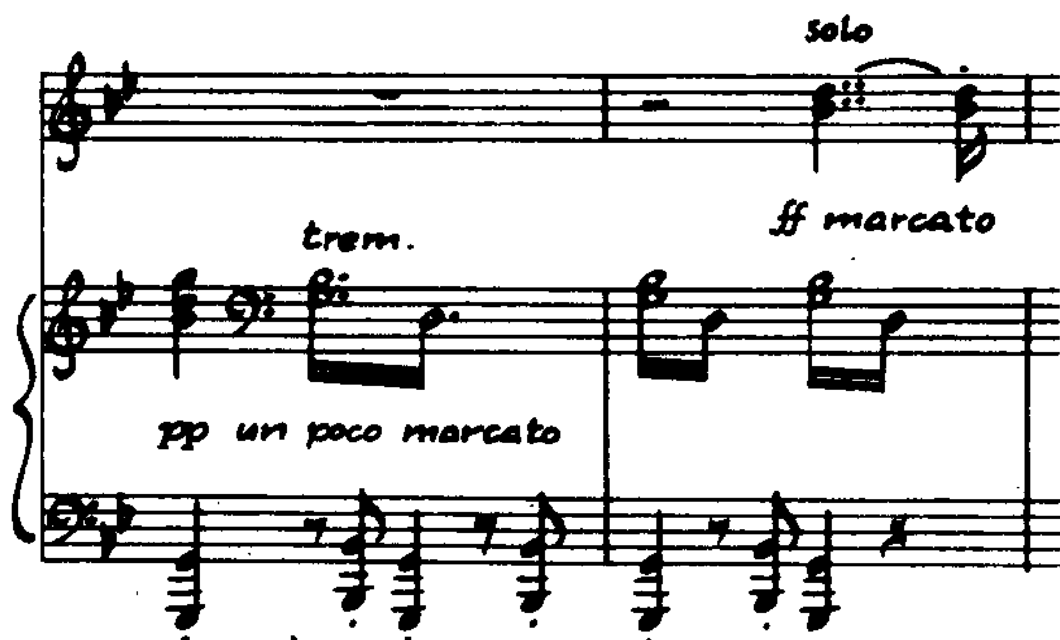
布鲁赫：《g小调协奏曲》

布鲁赫的g小调协奏曲在小提琴演奏者和协奏曲听众中享有盛名。对小提琴演奏者来说，它有不少动听的曲调，有充裕的发挥激情的地方。因此，对于一个有着优美音色和舞台风度的小提琴演奏者，它并不难，肯定会在听众中取得显著的成功。

乐队的庄严、柔和的情绪开始第一乐章，为小提琴演奏者打开大门，使他在第一个空弦G长音上尽情发挥。布鲁赫有一个强烈的爱好，喜欢给小提琴演奏者留下充分发挥的机会，在他的第一个音符上表现爱的信息。《苏格兰幻想曲》（可能是他的最好的小提琴作品）以A弦上的一个很长的降B音开始。海非兹赋予第一个音符的精雅的温柔和美妙能使听众哭泣。

你在拉空弦G音的同时，在D弦上的高八度G音上做揉音，这样会创造出一个空弦G上的和谐的揉音。紧跟而来的宣叙调非常庄严。注意它的内在节奏搏动，那么，你就可以拉出一条崇高

的线条，乐队在第 7 小节把它接了过去。乐队在第15到第16小节上很戏剧性。



（例、1　第15—16小节、第一乐章）

要使你的节拍平均地振动，你就会巩固戏剧性般强烈的情绪。乐队继续演奏激动人心的节拍直到第36小节。注意!

让你的激动人心的律动跟着乐队的节拍同行，后面的“广板”（Largamente）将充满戏剧性而不是夸张。相反，自第 46 小节起的音乐带有一种祝福般的神圣感。小提琴与乐队在这几拍中的对



（例、2、第46—49小节）
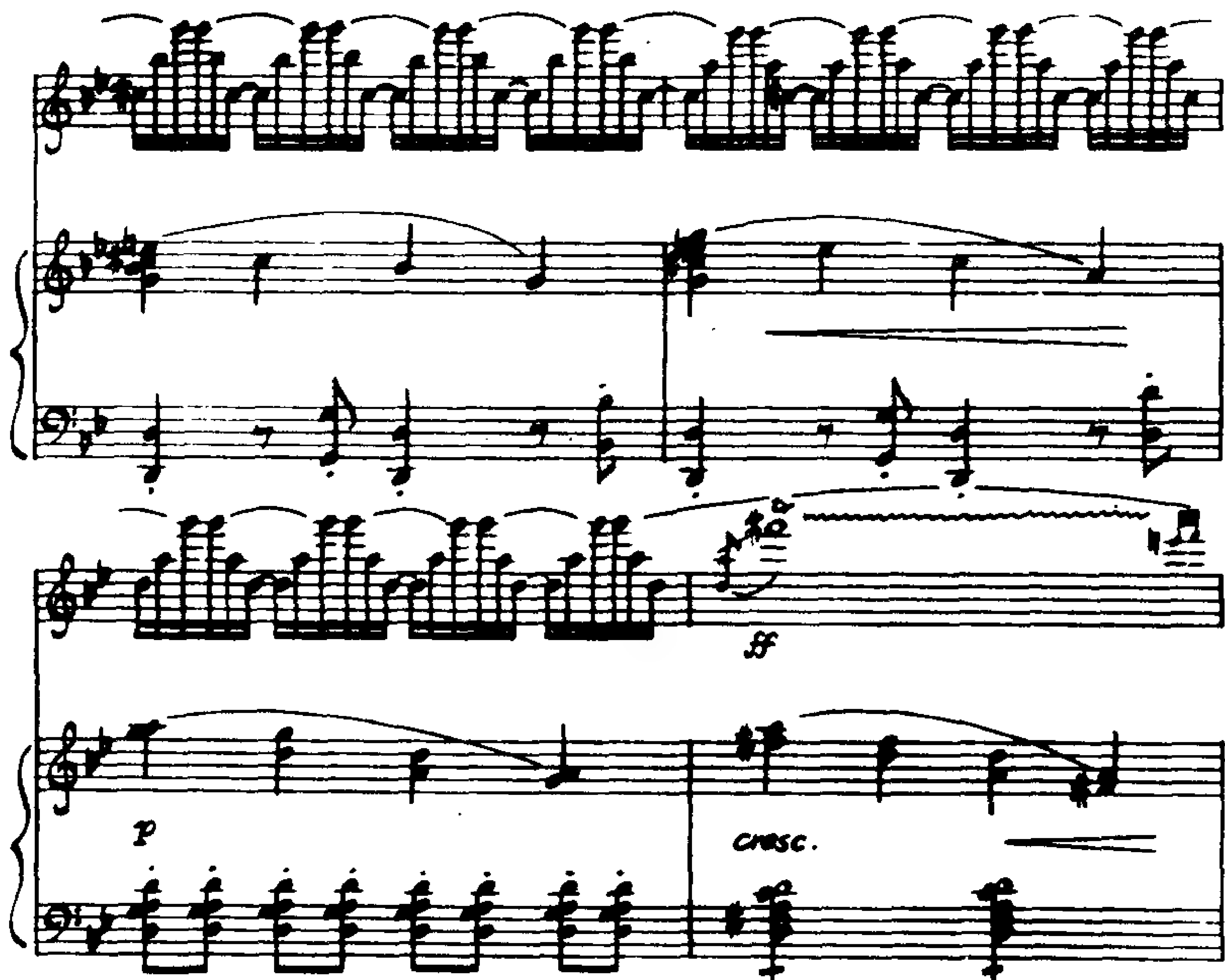
话确实是很神圣的。从字母C开始戏剧又重新来一遍。你的节奏力度要与乐队的力度相吻合。当你拉到第 107 小节，你就会象经历过一场重大感情体验。从第 98—107 小节，一定要给最底下的节拍音符加上重音。拉第 100 到 106 小节中的每个琶音的最低音

sempre cresc.

pp

sf

pp



(例、3　第97—107小节)

时，要做到一个轻微的右肘发动。这个轻微的发动给节拍加了重音，扩大了戏剧效果并且也使你握弓手臂有所控制。第二乐章会拉得一无可取之处，除非小提琴演奏者使之成为独奏声部和乐队间的爱的庆典。这一配合丰富了小提琴演奏者的概念并给予他自由，能够热情、柔和、诗意地从第一个音符一直飞到末尾。在这一乐章中，没有什么需要努力克服的不寻常的技巧问题。保持节奏的流动性，对滑动的质量要敏感一些。

第三乐章，乐队在第三小节中表现出节奏的气势。要保证八



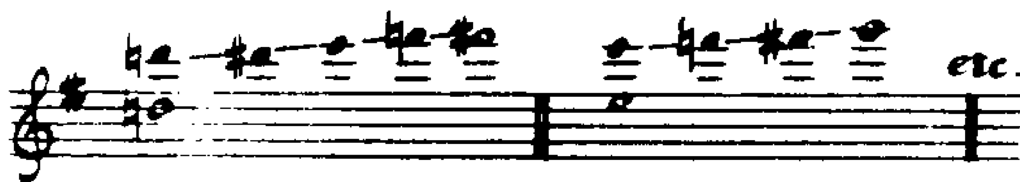
（例、4　第19—21小节，第三乐章）

分音符、三连音、十六分音符，等等，演奏得节奏完美。节拍上的重音使得乐章的标记“快板，有精力的”(Allegro Energico)变得活生生的并保持下去。如果对第56和57小节中的十度音程感到困难，聪明的办法
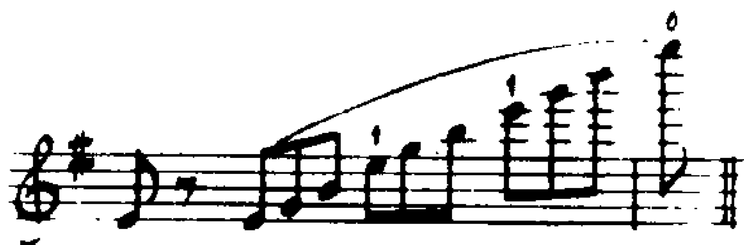


（例、5　第56—57小节）

是把它们当作八度来练习，渐渐地把四指伸张至舒适的十度音程。太快地提高伸张能力很容易扭伤四指。
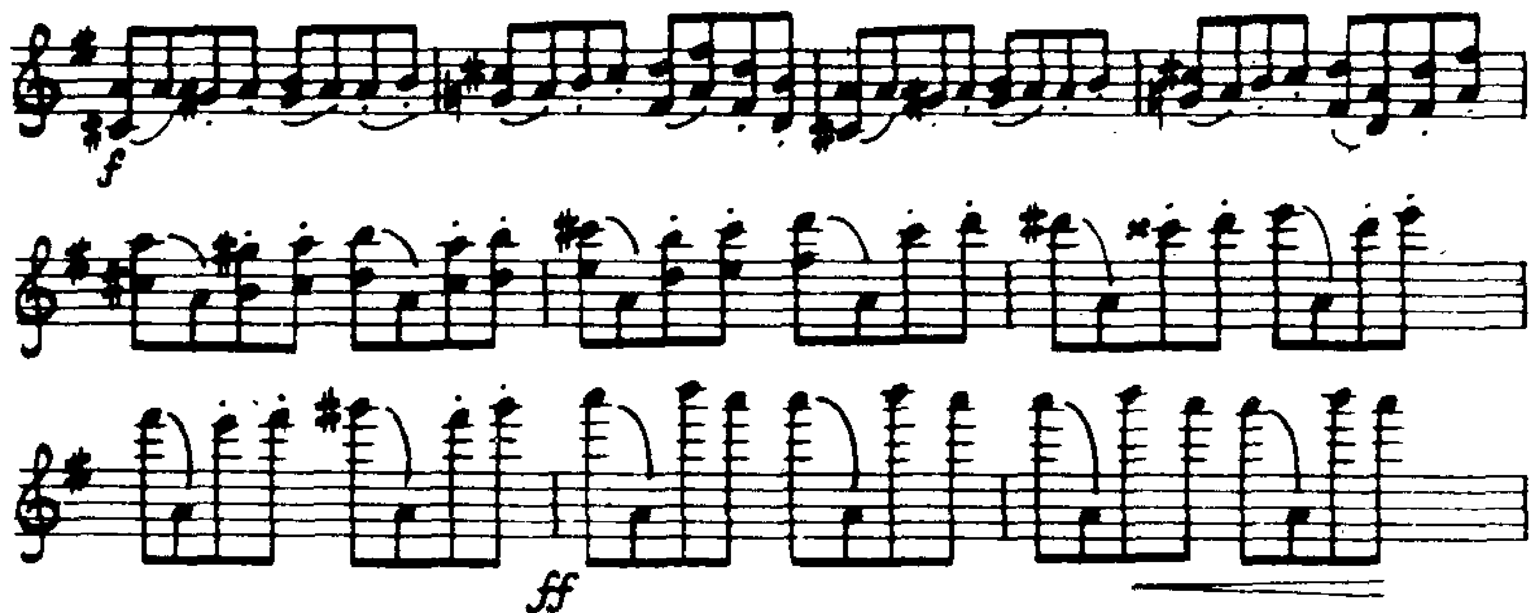


（例、5 a）
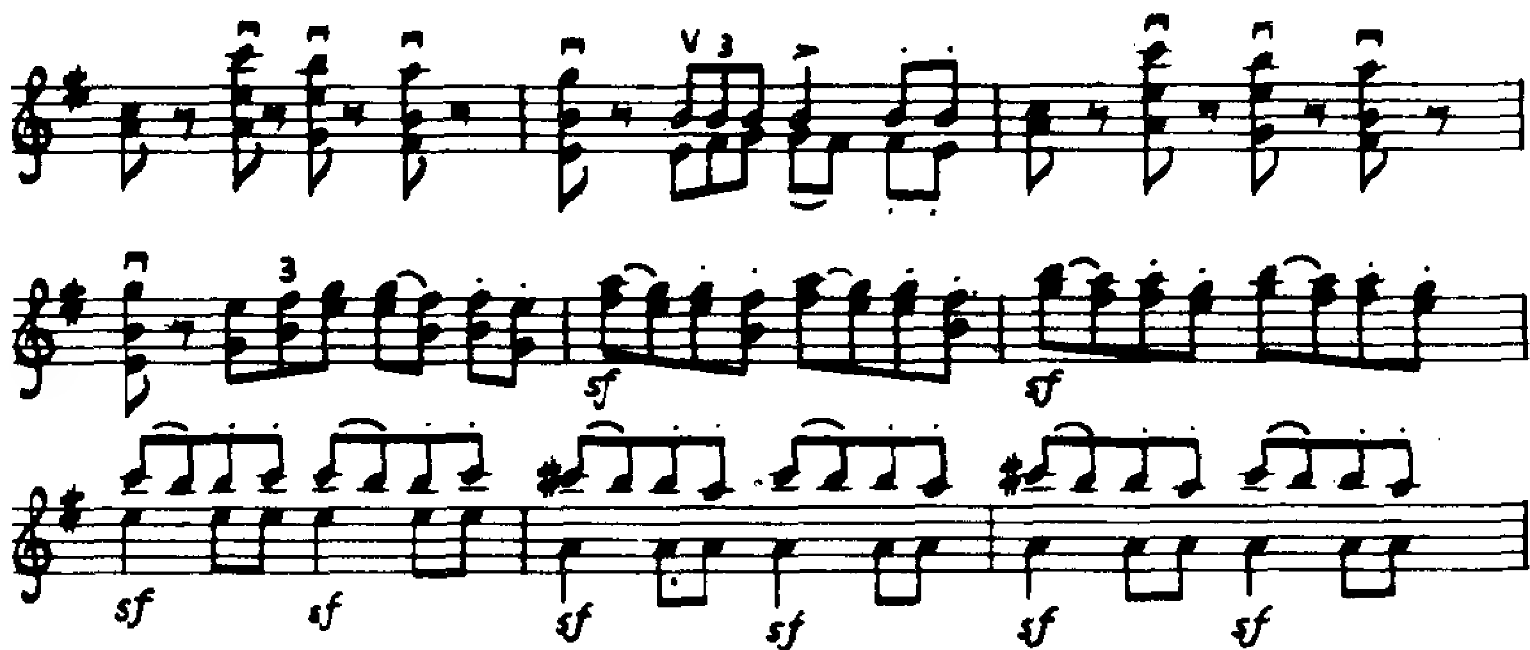


（例、6　第82小节）

在第82小节上结实地拉出滑动，练习先上后下换把，然后再先下后上换把。这种换把决不可操之过急。你可以把第



（例、7　第94—103小节）

94和 103 小节中的跳弓弓法改为前两个音符拉连弓，使其变得容易些，后面的跳弓会作为自然回弹的一部分而来到。快速拉时，总的效果发展成为一对音色丰富的断奏音符。第 202 小节的和弦必

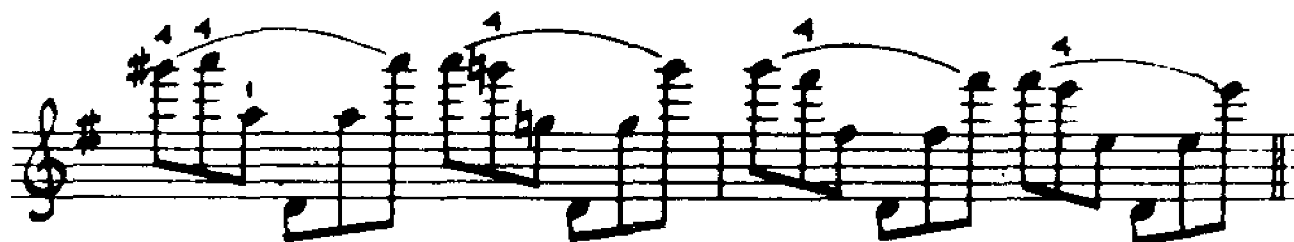


（例、8　第202—210小节）

须拉得飞快。为了帮助防止常常出现的嗞嗞声，在练习时要让弓子在拉上弓时挥回到弓根，果断地落在弓根，把那个结实的压力保持得长久一些，然后放松，使它进入下一个和弦。你将很快就

学会快速、清楚、自如地拉这些和弦。你可以使第203小节，第205—210小节的第四拍的弓法问题变得容易些，用连起来的有断奏效果的弓法来拉这二个音符。把前两个八分音符连奏，然后，让琴弓自动地在后两个八分音符上弹跳。当你已掌握这个技巧时，你将发现当经过句按照所需要的速度拉的话，二个音符听上去都象拉得很好的断奏音符。

在第261和262小节，把一指和四指调至八度位置，以此位置滑动。始终有力地滑动能使第279和280小节中的十度音程拉得有



（例、9 第261—262小节）



（例、10 第279、280小节）
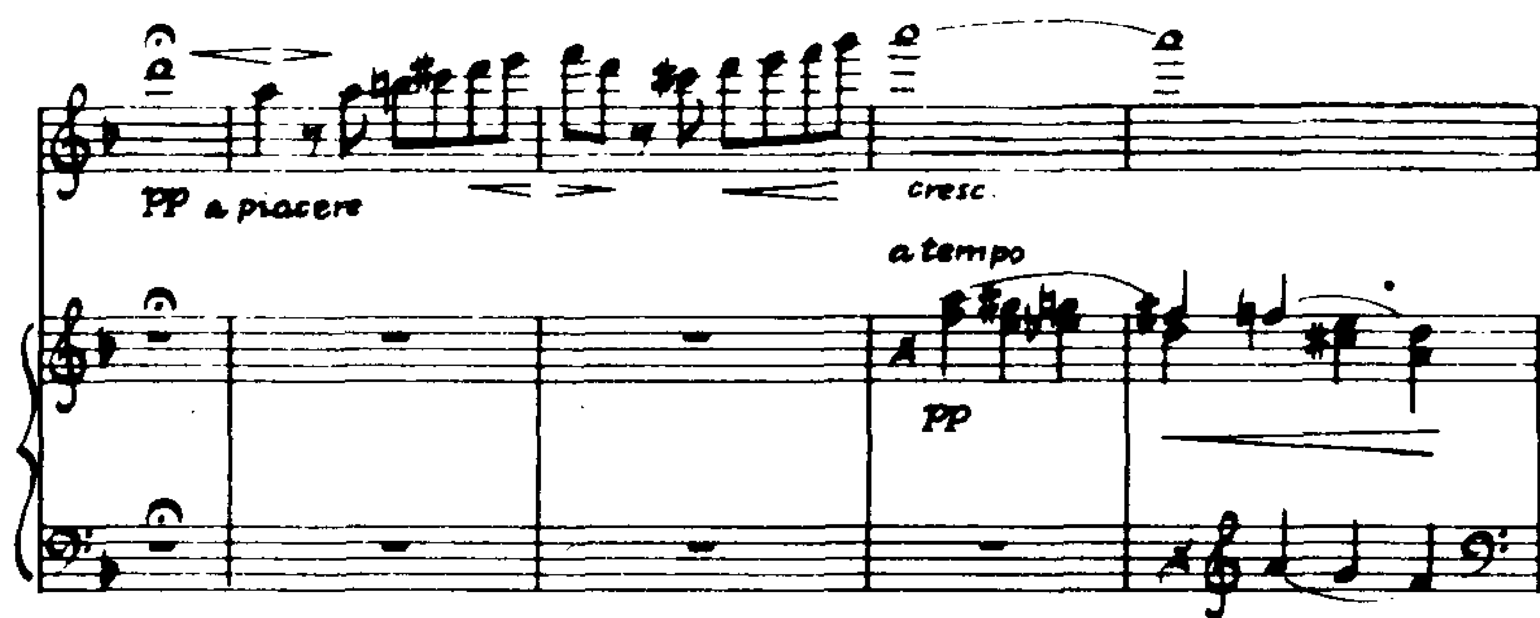
把握。四指要按照一指的位置变化来调整。手在滑动期间必须一路上自我调整，保持完美的十度位置。在“急板”的第一小节中就确定速度，以后不要改变这个速度。那个坚定不移的推动力给最后几小节一个高度戏剧性的特征。
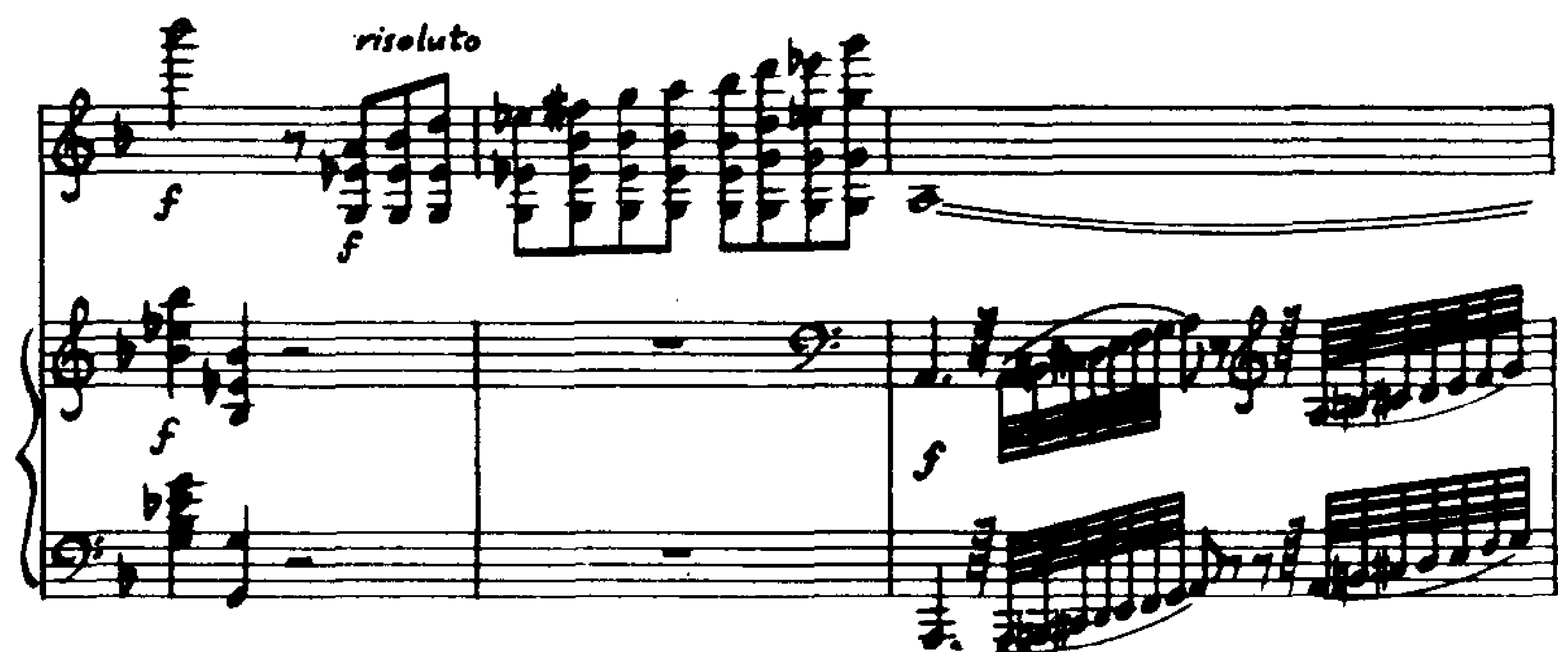
维厄当：《d小调第四协奏曲》

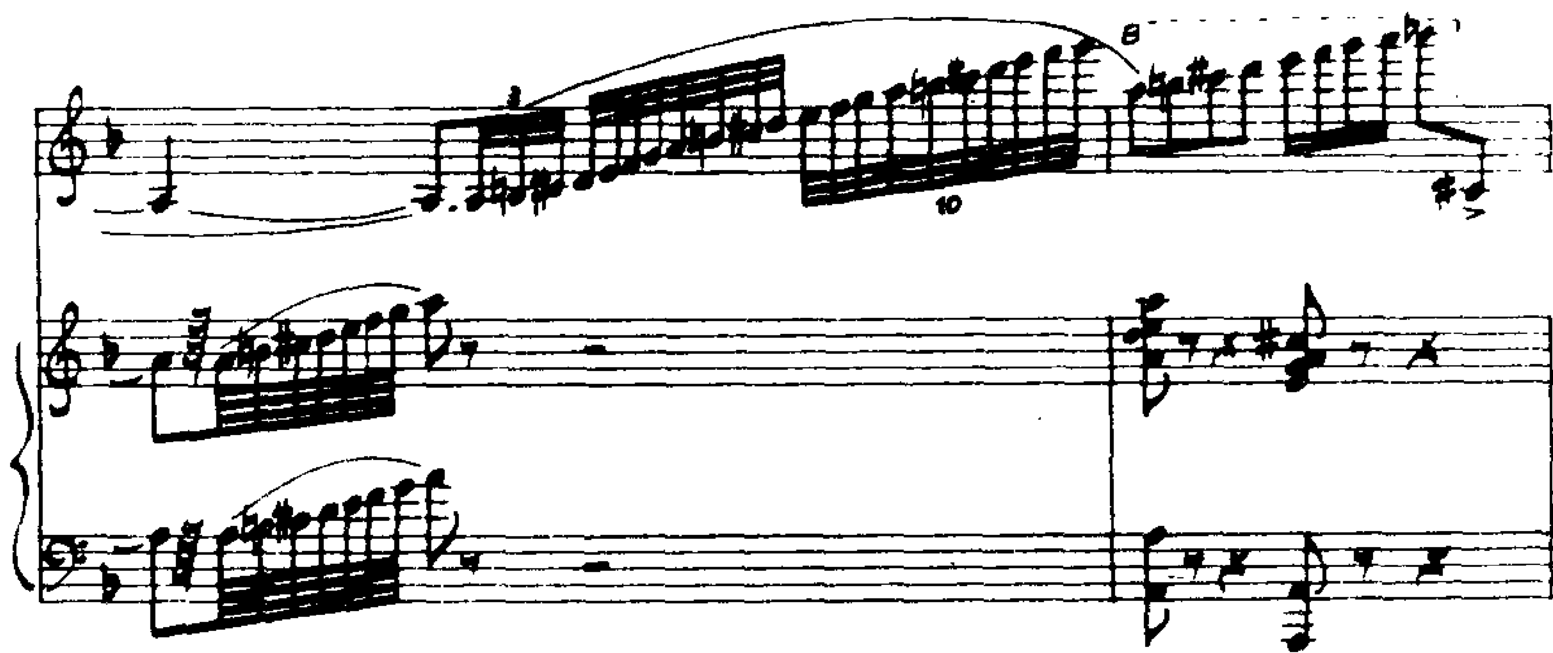
维厄当的第四协奏曲对演奏能手来说，真是充满了爆发性段落。它具有一个才华横溢的小提琴演奏者表现他的演奏技巧所需要的一切。整个作品充满着浪漫主义热情的经过句，小提琴和乐

队之间有可爱的对话以及使听众感到震惊的神奇的火热技巧，和闪电般的冲动。

乐队以一种温柔的气息开始，它柔和地唱出醉人的希望。简短的片刻后，这些耳语忽然转成激动人心的嘹亮的号声，它展示出灿烂辉煌，然后平静下来，进入柔和的终止式。随后的独奏声部必须真正与那最后的具有天堂般声音的精妙相吻合，这声音随
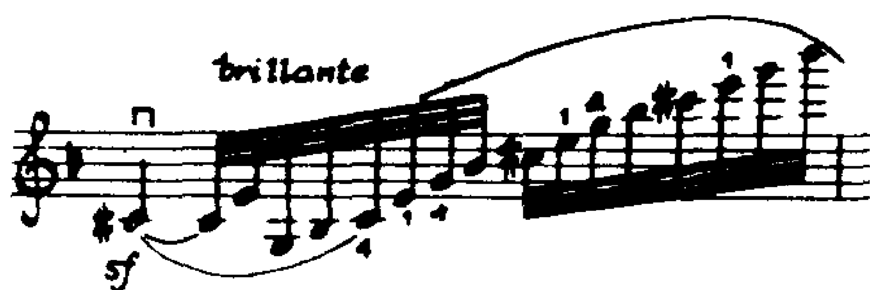






（例、1　第1—10小节，第一乐章）

着紧跟在后的音符以明显的戏剧性强度不断增强。第六和第七小节中的和弦必须以充沛的活力使剧情达到高潮。当这些热情的火焰充分地点燃后，协奏曲应立刻处于“雄伟豪壮的”法国式夸张阶段。在谈到技巧细节之前，你应该明白，理智地练习这首协奏曲在提高你的技巧方面以及发展真正的艺术演奏风格方面，大有帮助。

我们把独奏的第一次进入定为第一小节。第6到第7小节的和弦必须以华丽而丰满的音色“唱”出来。要做到这一点，你得在演奏它们之前果断地把琴弓放在弦上，从那个放好的位置上，你可以以适合你的趣味和气质的任何方式唱出它们来。在回来的上弓挥动上落下要拉的和弦。这个上弓挥动将带有足够的重量使琴弓以所需的重量自然、轻松、结实地落在所有的琴弦上，为随后的和弦“准备就绪”，拉这个和弦就变得容易了。不要匆匆拉过第9和第10小节的音阶和激情的短句。以分弓和慢—快、快—慢法



（例、2 第17小节）

练习第17小节里的华彩句。用断奏练习这个音阶，在每个音符间



（例、2 a）

作停顿，从而训练手指“冷静”地拉它。当要快速而轻松地拉时，用加一个音符的方法。在每次快速推动的末尾要停住以放松由于



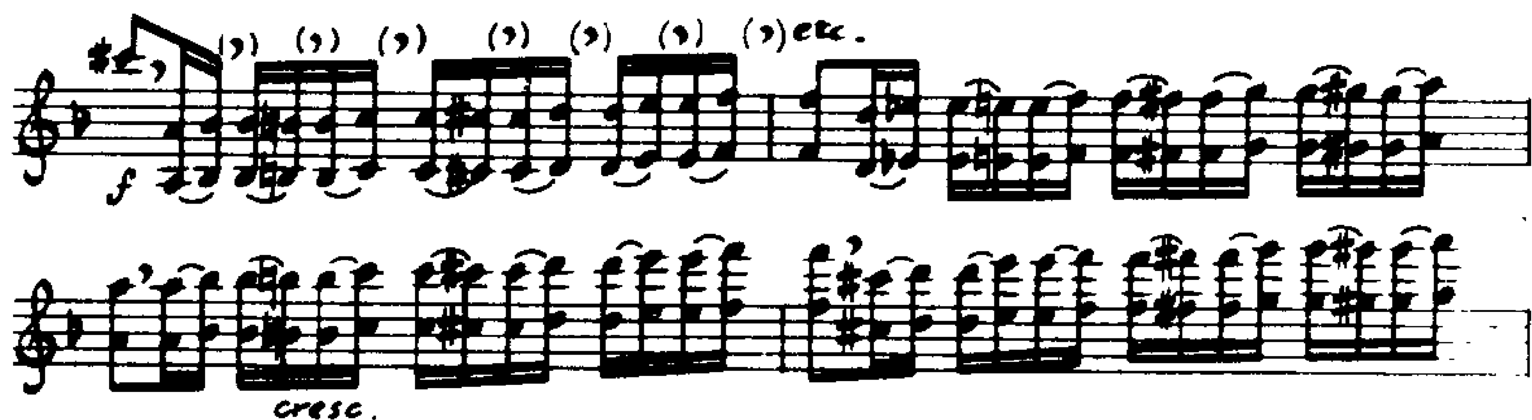
（例、2 b）



（例、2 c）

速度而产生的紧张，通过短暂的停顿来为下一次快速推动储备力量。要保证流畅地换把，使节奏模进完美。决不能匆匆换把或者痉挛地换把。它们必须适合于当时的戏剧形象。在第 58 和 61 小节的每对八度间，作果断的停顿，这些停顿将使你控制住随后的

儿组。同样以分弓练习慢—快、快—慢法。练习把高的八度在每个八度间先往后再往前作滑动，似乎它们就是一种颤动练习的一



（例、3　第58—61小节）

部分。要保证让四指始终按照一指的音准和音色来自我调整。



（例、3 a）



（例、3 b）

每个八度的换把都应遵循这个原则，以便每时每刻都能拉出准确的八度来。与拇指连在一起的一指是最有力的手指，一般说来，让较弱的手指依靠着它以取得附加的支持是明智的。我们强调这一点，因为许多小提琴演奏者拉八度时拉得音不准，特别是在快速的乐段中。这个招惹麻烦的音准问题通常是手指间的不平衡在弱指上的压力过多所产生的结果。

在第 62 — 63 小节，要在移动的琴弓上保持平稳、流畅的压力。这个平稳有助于换弦，从而拉出一系列音色丰满的双音。



（例、4 第62—63小节）

华彩乐段的头几小节中的技巧问题在协奏曲前几小节中便解决了。如果你遇上麻烦，我们建议用为解决那些同样问题而提出的练习方法。第 74 小节的高音E也可能是危险的。用我们建议的戏剧性的变动就能防止这个危险。拉出第74小节中的第一个和弦，



（例、5 第74小节）

然后，在上弓上使左手挥动到高音 E，换把要始终扎实，不要去注意印在谱子上的休止符。当你到达高音 E 时，随你保持多久，以便产生强烈的愿望去纵情拉后面的音符。一旦你学会了坦然自若地带着坚实的控制力去控制那个音符和随后的经过句，你就可以象许多古老学派的大师那样，自由地拉了。否则你只能按照谱上所写的来拉。在第76小节中，把第一个空弦 G 音保持得长些，到足以能够建立“冷静”的控制。然后，拉这个音阶，要保证每个换把很扎实。这个方法在第78小节将会同样有效。以断奏弓法练



（例、6 第76小节）

习这些经过句(为了发音更清楚)



(例、7　第78小节)
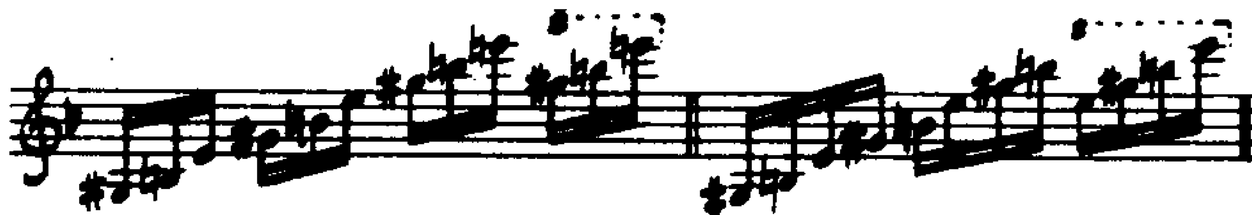


(例、7 a)

同样，还以分弓弓法用慢一快、快一慢法练。以每三个音为一组，



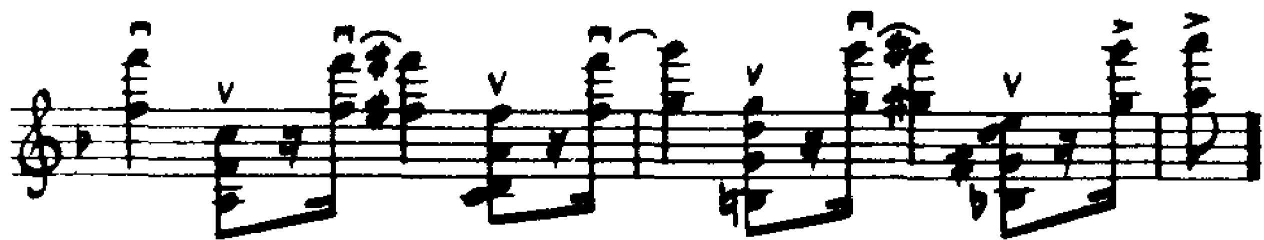
(例、7 b)

练习连结的音符，然后，以每四个音为一组，依此类推。



(例、7 c)

第80和81小节中的八度是危险的。下面的方法将给你一种安
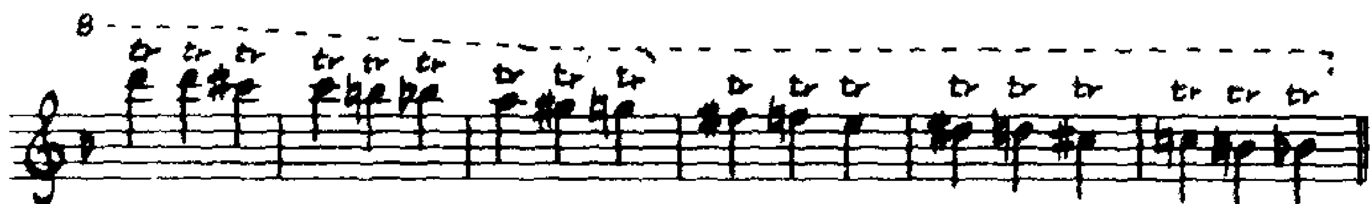


（例、8　第80—81小节）

全感。把小提琴夹在下颏和左肩间。把小提琴保持在这一位置时，左手完全挥离小提琴，这样握上一会儿，然后把左手放回到小提琴上，果断地扣击八度，让手指自己作调整（如果你信任它们，让它们自己调整的话，它们就会那样做）。直到当你感觉到手与八度之间产生了平静而牢固的接触时，你才能用琴弓去拉小提琴。听一下音准如何，如果还需要调整，先要感觉到需要的变动，但不要去调整。再一次把手臂挥离小提琴并且重复整个活动过程，心里要记住你要做的达到纯八度的完美调整。重复几次挥臂动作，这个方法对你的纯八度会很生效。它一贯来功效显著。从这里开始直到华彩乐段的结束，演奏真是一种乐趣！

“虔诚的柔板”(adagio Religiaro) 没有提出小提琴上不寻常的问题。如以所谓的“高贵的感情”来拉的话，它即成为一个具有真正激情和直上云霄的旋律的乐章，这种激情和旋律简直能把听众感动得落泪。

许多小提琴演奏者避而不拉谐谑曲乐章。克莱斯勒是拉这一乐章的，每当他拉它时，他用他令人惊异的节奏感使听众迸发出一种明显的热情。这一乐章对双手都是很好的练习并会提高你的技巧。第 168—173 小节的所谓“危险的颤音”，如果作为滑



（例、9　诙谑曲，第168—173小节）

奏经过句来练习，大胆地加上颤音，就不那么危险了。正式演奏时，始终稳定地滑动，同时一路上不断地做颤音。一路下来时，让你的琴弓捕捉住每一个音符。这是一个合理的窍门。

“进行曲般的终曲”(Finale marziale)为这首副标题为《宏伟的第四协奏曲》的乐曲构成了一个极妙的结束篇章。保持“炫耀”的精神，同时从头至尾随着乐队凯旋般地前进，你将使听众乐得跳起来。为了易于说明，我们把第四乐章中独奏者开始的小节定为第一小节。

虽然这一乐章的总谱上标为$\frac{2}{2}$拍子，我们建议以每小节四拍，有力的进行曲节拍为基础，用漂亮的起弓来拉每个八分音符。快速地打四拍，但是要感到是二拍子。这样，就能以完美的节奏控制
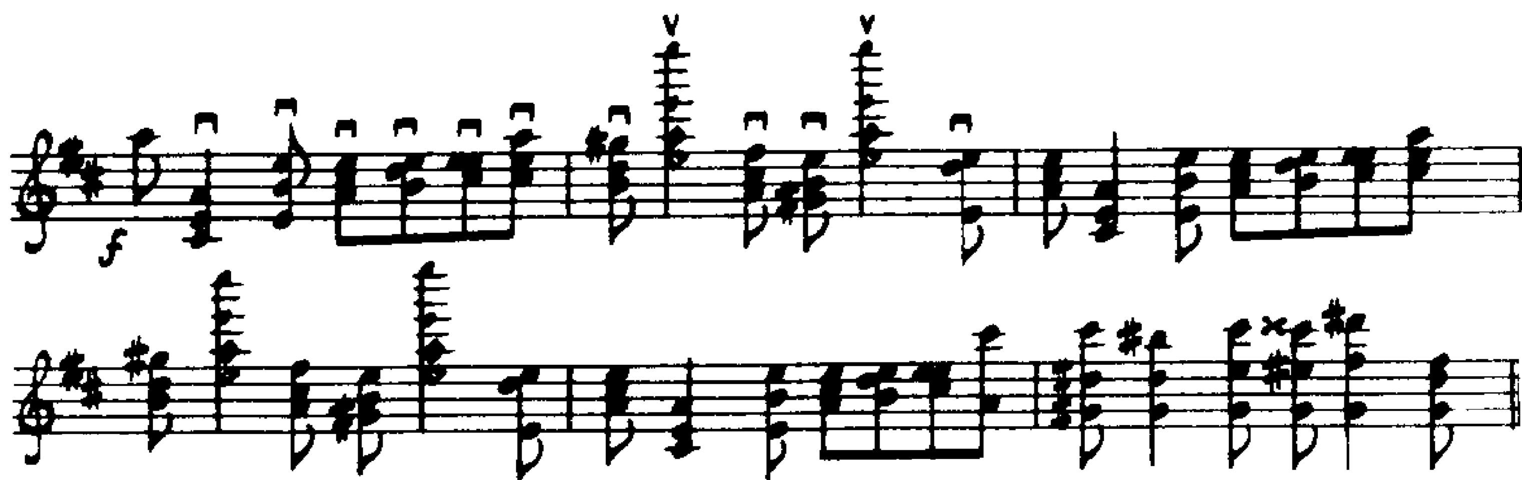


（例、10　终曲，第13—14小节）

第13—14小节那些难的和弦。以上弓拉和弦不会有什么问题，如果你在下弓拉完之前在下弓的末尾突然加压，压力要结实到足以让弓子果断地落在所有四根琴弦上。如果你在起弓时，把右肘抬高一寸左右的话，上弓的突然起弓就变得容易了。抬起的右肘提供了用来清楚而又华丽地拉出随后和弦所需的全部重量。只用

琴弓下部的三分之一部分。

用下弓分弓练第37—42小节，在回来的每次上弓上，把琴弓压下一点，



（例、11　第37—42小节）

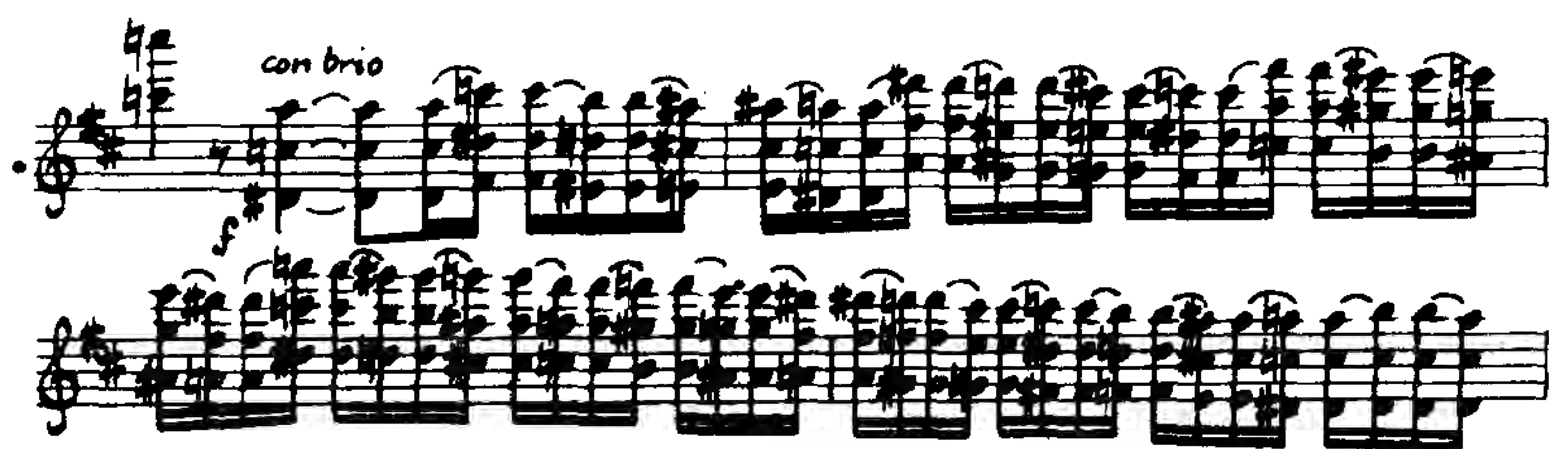
让它坚实地落在三根琴弦上。琴弓预先取得压力后，它为下一个和弦所作的放松就不成问题了。当按照需要的速度拉和弦时，握弓手臂就会自动地调整了。

第45小节中，第三拍中的第一和第三音符是一个六度音程。



（例、12　第45小节）

当拉四个音一组时，一指和二指同时按弦，以这个方法扣击六度音程，在你按需要的速度拉这个经过句以及下面几小节中的那些经过句时，能产生惊人的效果。第55—58小节必须要拉得



（例、13 第55—58小节）

辉煌，琴弓不能发出一点杂声。要想轻易而又有把握地达到这个目的，琴弓必须完全平稳，在运弓时和运弓之间都如此。轻轻地举起握弓手臂的肘部，这会对所需要的重量起较好的杠杆作用。要想控制这种弓法，一种可取的练习方法是重复快速地拉第一个和弦，直到获得流畅平稳的有份量的控制。没有杂声，声音圆润的和弦是最需要的。用僵滞的握



（例、13a）

弓手臂来开始，僵滞的握弓手臂可能也是一个达到明确演奏目的的途径。僵滞的握弓手臂和抬起的手肘建立了来自右肩的重量，并且使整个右臂和右肩作为一个单位而一起工作。
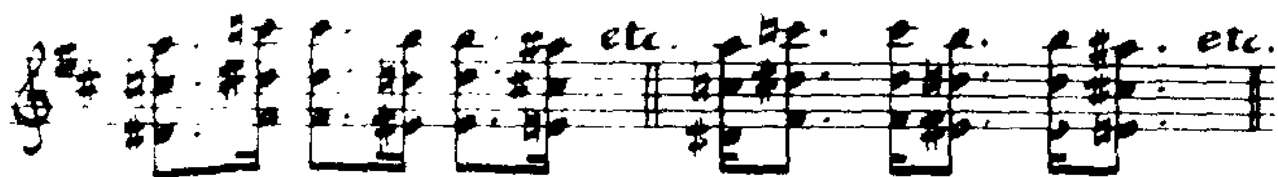
用这种技巧，要不了多久就能很容易地获得重量控制了。一旦重复运弓能轻易地做到，并且没有一点杂声，就可以安全地开始减慢的过程了。三个手指始终坚实地保留在三根琴弦上。在所有的和弦之间果断地滑动。务必要使和弦在换把的各个阶段保持音准。练习一后一前的一路抹过去的滑动。这一方法在开始时对

音色造成奇迹。运用慢一快、快一慢法，以分弓来练习。每个滑



（例、13b）

动再一前一后地练。要保证在滑动时三个手指决不离开琴

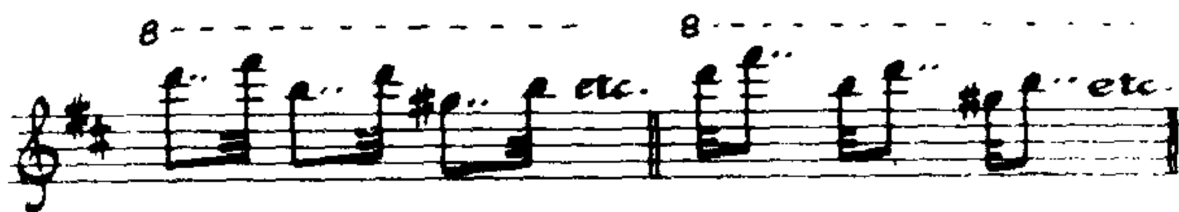


（例、13c）

弦，并且使它们始终保持在平衡、牢固的位置上。手指相当快就学会自我调整，因此在滑动时音始终是很准的。滑动时音准，这使手指保持在正确的音高上，因此在滑动达到目的时必然也是音准的。
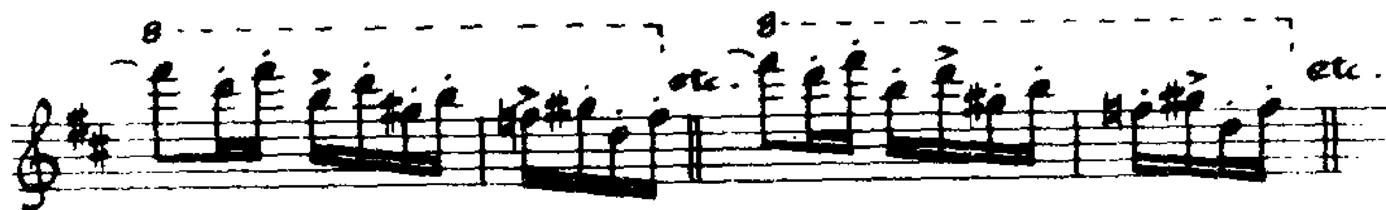
另一个好办法是按谱上所写的那样把八度连接起来。在每二个音符的末尾，给琴弓以压力。尽力保持那个压力。这个压力适用于二个音符一句的最后一句。

与改变重音相结合的慢一快、快一慢法在掌握第106和



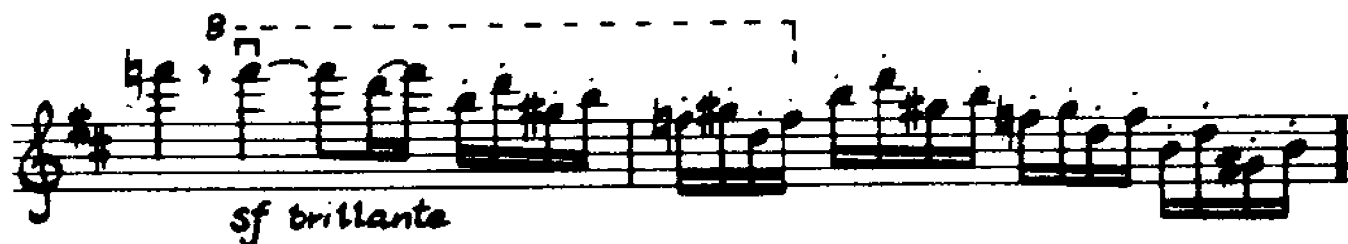
（例、14）

107小节的技巧方面将产生惊人的效果。第160和161小节



（例、14a）

中有一个欺骗性的技巧。做连续的八度滑动，让琴弓去捕
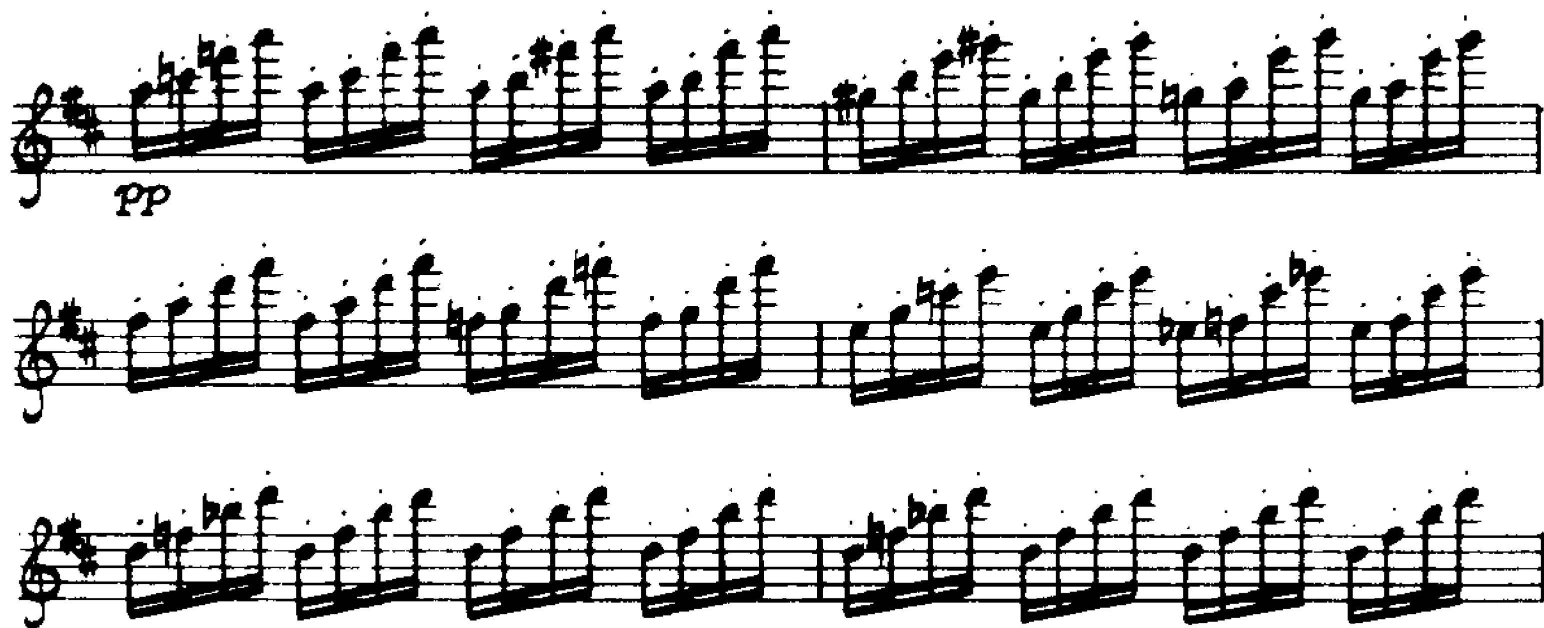


（例、14b　第106—107小节）

捉变动着的八度。这个技巧用在快速的经过句中时，它几乎能够自动生效。把一指和二指同时放在二个音符上，第



（例、15　第160—161小节）

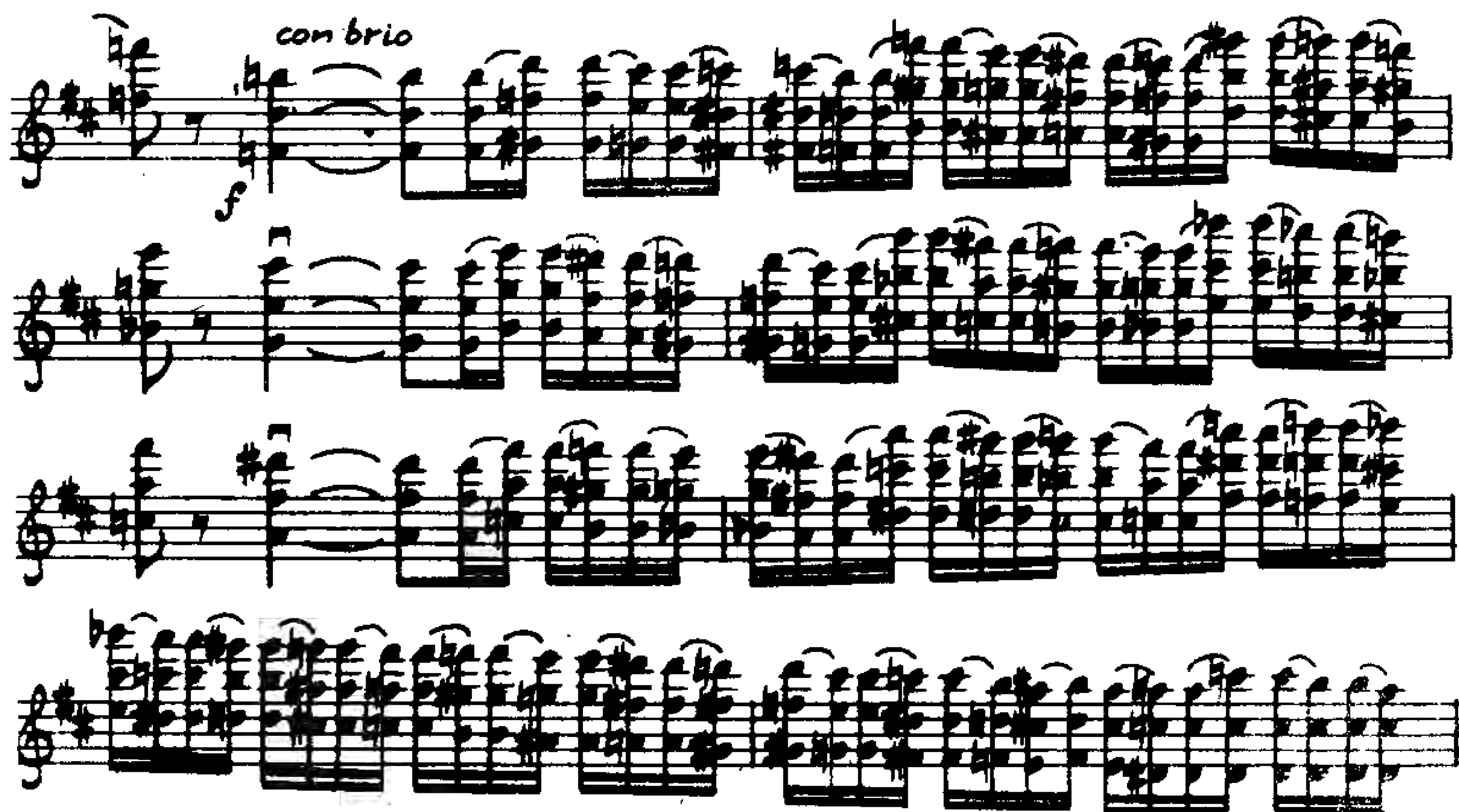
162和167小节的四个音一组中的第一和第三音符间的六



（例、16　第162—167小节）
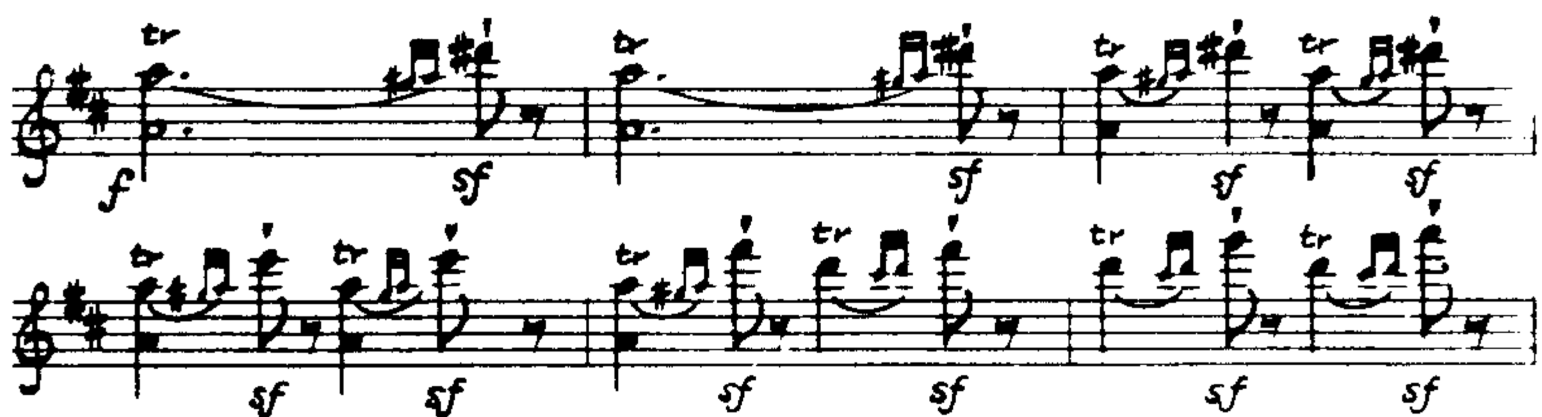
度音程就能很好地建立。这个方法使弓子能在换弦时自由移动。最后一页(第168小节开始)应该称之为"皇家的焰火"。用第58和第168—175小节中应用过的同样练习方法。当

最后一页以有节奏的热情来演奏，保持充沛的精力并戏剧性地把它表现出来时，它就不折不扣地令人万分激动。在第183



（例、17　第168—175小节）

到188小节的整个颤音部分，要始终保持节奏冲力不受损害。象许多小提琴演奏者那样的匆匆拉颤音就会毁坏随后的小提琴和乐



（例、18　第183—188小节）

队间的结束句。

帕格尼尼：《D大调第一协奏曲》

帕格尼尼给我们留下了一笔使最伟大的小提琴家的天才和精力深感负重的遗产。然而，我们还是在等待有这么一个演奏这位大师的音乐的小提琴演奏者能够使他的听众信服，在大师的每只手中都有过一个魔鬼。这是帕格尼尼在拉他那把神奇的瓜纳里牌小提琴时产生的魔力。他独自写出了把小提琴艺术一下子推进了一个世纪的音乐。他的音乐鼓舞了类似海顿、亨德尔、布拉姆斯、李斯特、拉赫玛尼诺夫这样的天才进入醉心于“炫技式幻想”的状态中去。

有朝一日，或许会出现一个新的帕格尼尼为我们另僻蹊径。在此期间，我们有他的音乐作为灵感和创造性的“小提琴学问”。有抱负的小提琴演奏者演奏加上索雷特的华彩乐段(Sauret cadenza)的D大调协奏曲时，运用他的天才和智慧，他会在这些音符中发现“小提琴师的天堂”。每页上都有技术性的挑战。这些问题实际上包含着整个小提琴演奏曲目中小提琴演奏者可能不得不去克服的各种技巧方法。掌握这个乐章及其华彩乐段，小提琴世界便由你征服了。要取得这方面的胜利可能要化费好几年的时间，但是，“在此路上”面临的磨练和苦难最终将会得到丰富的报酬。

决不能忽略这首协奏曲中的节奏律动，它们具有帕格尼尼的生气盎然的奥秘，并且能培育你的技巧控制力。以活力、律动和有节奏的运弓拉出的开头几小节创造出庄严的预感。当这个预感保持在戏剧性的水平上时，对演奏者和听众双方，它都变成了一种不可抗拒的力量。不要象许多小提琴演奏者那样，过猛地拉出开头几个长音，把那些痉挛地发出的声音错当成为戏剧性的冲动。

不错，要用奔放的热情唱出这些节奏终止式，随后的华彩乐段中以对称的气势保持着这种终止式。拉出这些东西并且保持潜在的搏动气势，那么你就必然会有活力地表现出这一令人激动的乐谱。独奏者在第34小节进入。尽管独奏小提琴是在第四拍上开始，我们还是把那小节作为第一小节来算。
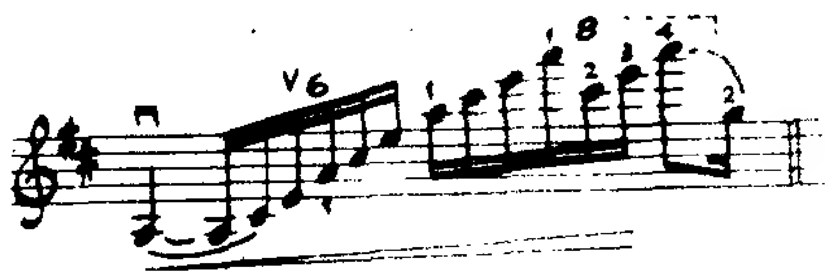
为了保证第2、3小节的第一个音，高音A上有一个辉煌的



（例、1　第2—3小节，第一乐章）
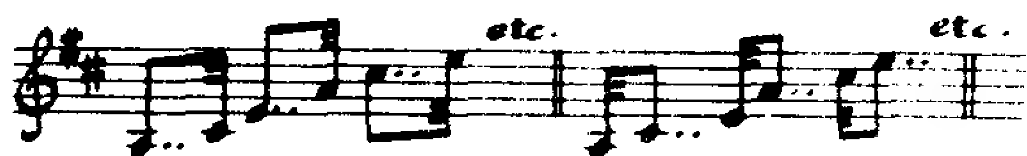
起音并有随之而来的弧形压力，上弓时，把一指移到距那个A音不超过一英寸半的地方。把一指带到靠近A音本身的地方就使手起到足够的杠杆作用，以便三指或四指猛烈叩音。同时，它使手起到的足够的杠杆作用也便于手指毫无困难地保持那个音符。精力充沛地把A音保持三个十六分音符，再用一个手指与手腕相连的滑动从升F换把到下一个音符(D)。这个果断的换把保证始终是动听如唱的音色。另一个能够有把握地拉出那个高音A的好办法是让下颏和肩膀夹住小提琴，保持这个姿势，这时左手彻底离开小提琴。然后左手挥回到小提琴上去，手指再一次扣击A音。只有在你左手手指找到位置，拇指和手握紧琴身后，你才能用弓子使之发声。

作过几次这样的努力，在A音上的叩音就有把握了。学着依靠你的双手，如果你这样做，双手就会“照料你”。在第8小节上，要保证在达到第五把位时，拇指要安放得牢固稳定，用手的
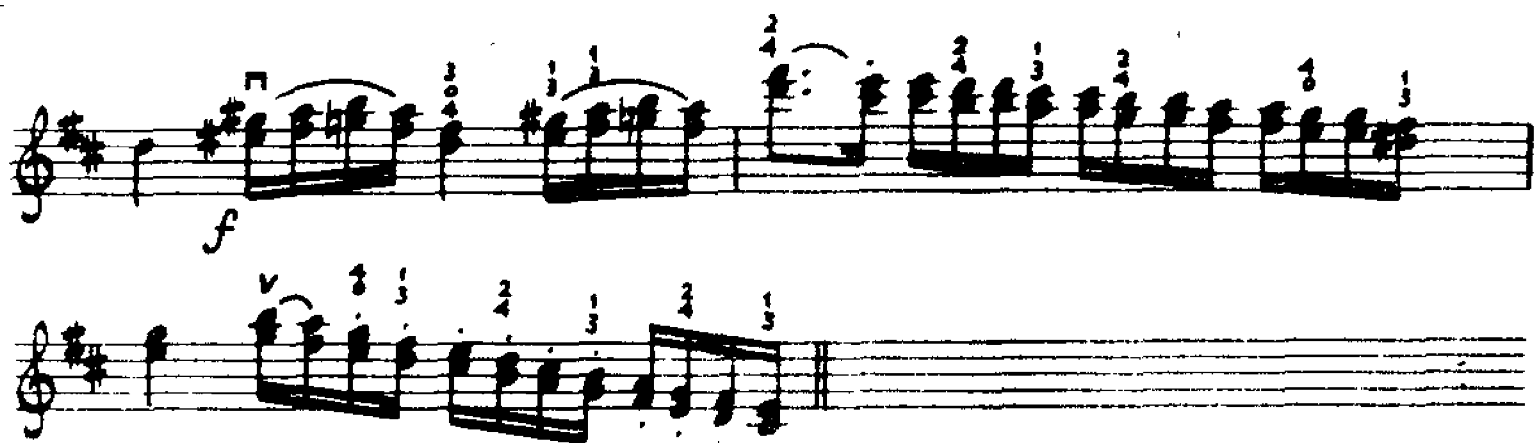


（例、2　第8小节）

伸张去够到那几个高音音阶。手后跟靠在小提琴上作为手的支



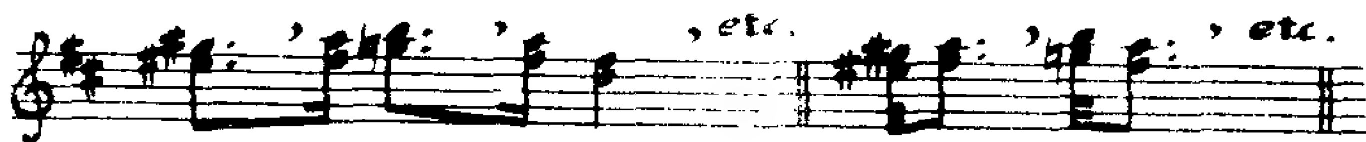
（例、2a）

撑，这将使你在高把位时有可靠的安全感。在塞夫契克关于左手技巧的教学中，这是一个基本的前提。在第17小节，从第一个三度音程扎实地滑行到第二个三度音程。慢慢地拉这个滑行时，它



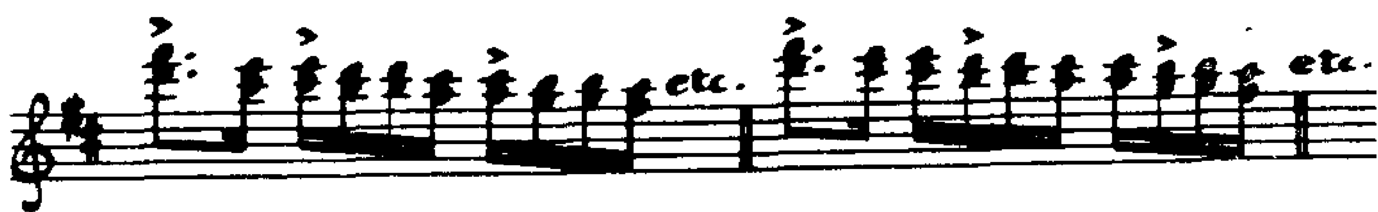
（例、3　第17—19小节）

变成“抹过去。”但是快速拉时，它就成为亲切的联结起来的线条了。以分弓，用慢一快、快一慢方法，练习随后几小节中的三度音程。在每个长音符的末尾，以果断的下行冲力让弓子停住。这



（例、3a）

个停顿或称随之而来的弧形压力消除了那种任何快速运弓都可能造成的紧张，它同时给你一个间歇来判断刚才拉的音符是否准确以及音色如何。从一长一短改变至一短一长，把同样的重音用到另一种音符组合上。这个方法教你的两手以坚定、稳实的控制



（例、3 b）

力来拉出困难的经过句。同样，要用各式各样的重音控制方法。拉这些三度音程时，把每个音程快速、连续地重复三次也是



（例、3 c）

值得推荐的一种方法。能娴熟地控制它们后，把三个音的组合改成二个音的组合。最后，分别地拉每个音，用分弓法。



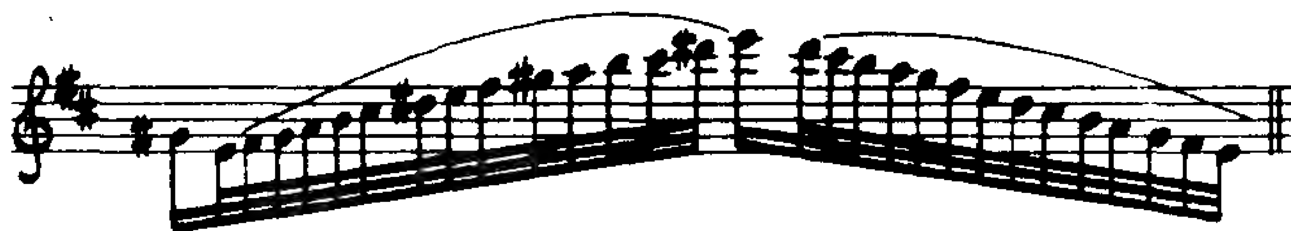
（例、3 d）



（例、3 e）
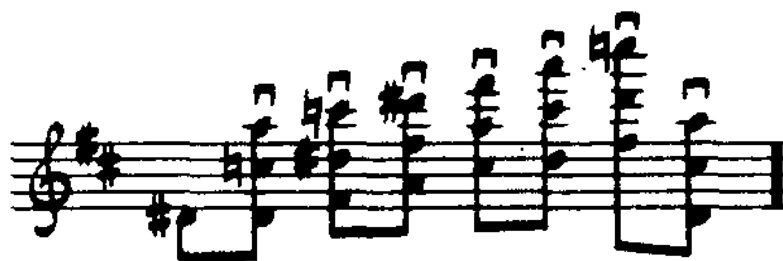
第18小节以跳弓在弓根处拉，发音最为清晰。若能以前面一段介绍的方法来拉第 18 以及随后的几小节，那将是十分明智的事。

在第43小节，把起联接作用的滑动“抹过去”。快速拉



（例、4　第43小节）

这个音阶时，夸张的滑动效果就变成一个流畅的联接了。假如小提琴演奏者要在第44小节上自如地拉出



（例、5　第44小节）

和弦而且音很准的话，他必须训练手指自动调整并且在从一个和弦调整到另一个和弦时，要果断地移动。

把三个手指全部放在三根弦上，并且把弓子结实地落在二个低的音符上，同时，在最高的音符上，总是保持有份量的压力。在第一和第二个和弦之间前后滑动，而只让下面二个音符发出声



（例、5a）

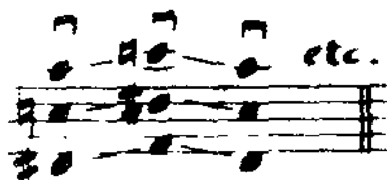
音。然而在这同时，始终要感觉到高音，即使它不在发音。要保证下面的音程在滑动时始终音准，特别是即将到达滑动的末尾时。我们还建议以弓子的下压在每次滑动的末尾作一下停顿，这

个压力保持的时间长一些，按照完美的音准标准以及滑动的平稳性，来衡量一下音质如何。练习这种前后滑动，直到滑动做得流畅平稳为止。然后，用同样的练习方法来发出上面二个音符。这



（例、5 b）

次是下面的那个音随着上面的双音奏出，但不要发声。练习第一和第二个和弦，然后，第二和第三个，再是第三和第四个，以此类推。当能完全有把握时，便练习三个音的结合，上下滑动，要



（例、5 c）

用分弓。运用快—慢，慢—快法，弓子在整个滑动中要结实地下压，在每次滑动的末尾要用一种特殊的下行冲力。这种下行起弓给小提琴演奏者片刻的间歇，使所有的紧张松弛下来，同时，为下一个发动作好准备。

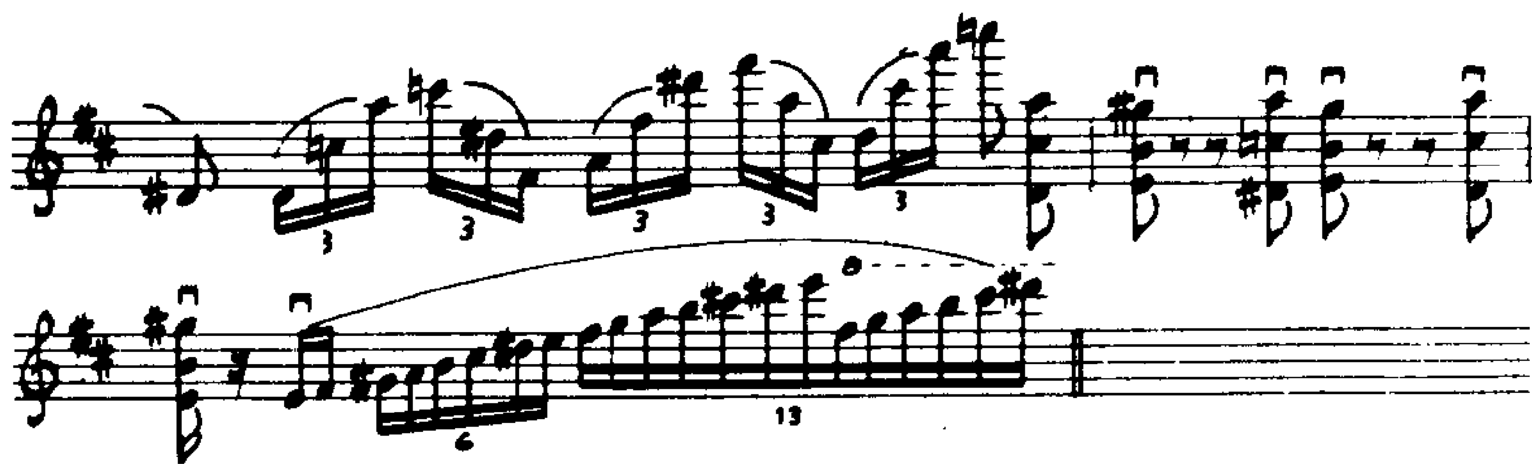


（例、5 d）

一旦和弦似乎由于自己的意志而进入位置时，为最终阶段作准备将是有成效的。将弓子在所有三根琴弦上擦过去，结实地拉出和弦，并且在放松的同时为用下弓拉下一个和弦作准备，左手
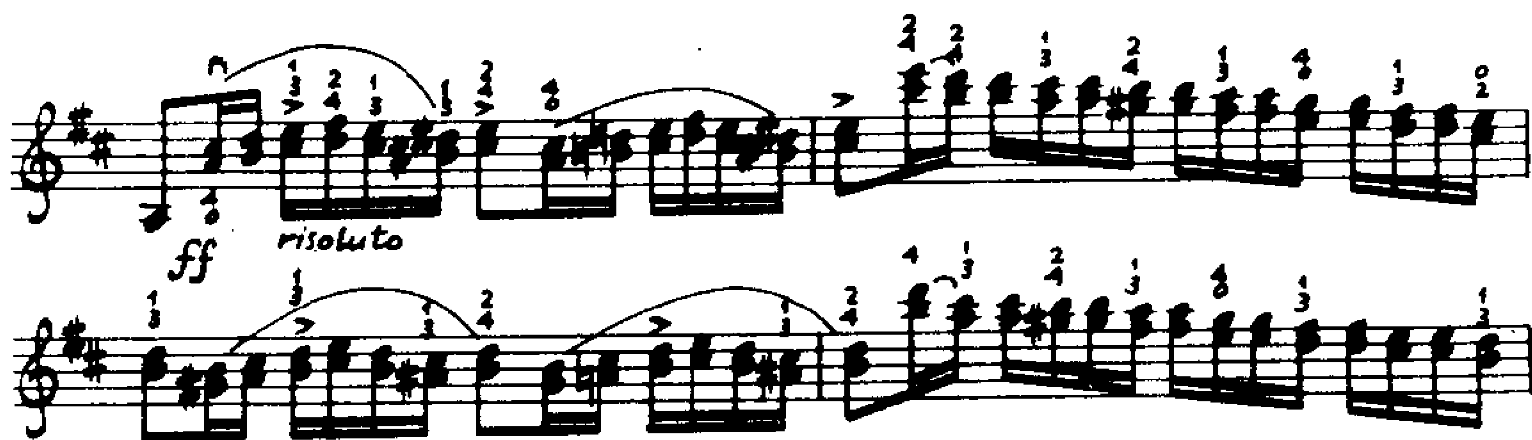
应该扎实地投射到下一个和弦的位置上。当弓子在弦上拉和弦的同时，左手应该到达那个和弦。把弓子压得时间长一些，使两手都能牢靠地感觉到所有三根琴弦，直到那时，再拉和弦。用这种方法练习每个和弦直到你感到确有把握。然后，挥洒自如地拉和弦就将变得相当容易了。
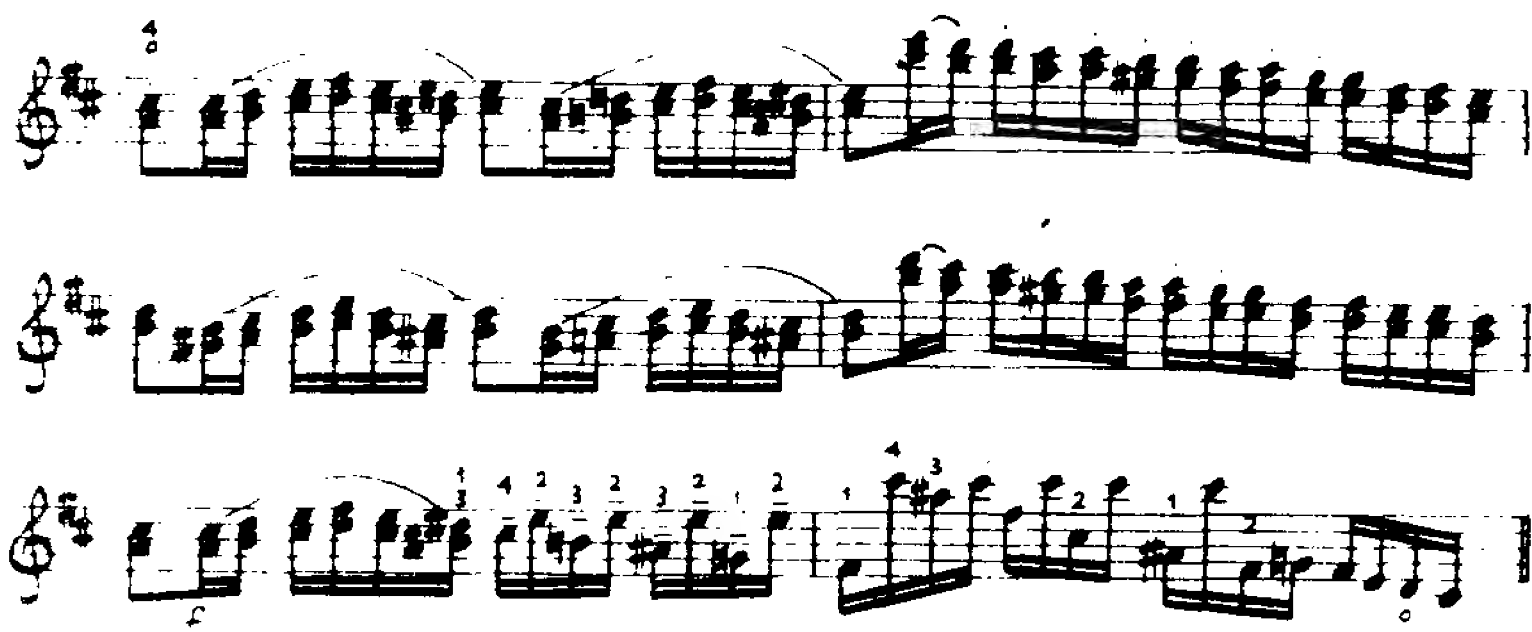
第46小节提出了和第44小节中同样的和弦问题。掌握了第



（例、6　第46—48小节）

44小节后，再拉46小节就不会有什么问题了。第48小节的音阶中最后三个换把应该以手指滑动而不是用手腕的移动。拉几个最高的音符时，不要压迫琴弓，因为当小提琴在高把位演奏时，不能承受太多的琴弓压力。以尖锐分明的断奏练习第82小节的双音。每个音符间给予一定的停顿，在提高对每个音程的集中控





（例、7　第82—91小节）



（例、7 a）

制方面，效果尤为显著。用短一长、长一短法，以分弓来拉，加
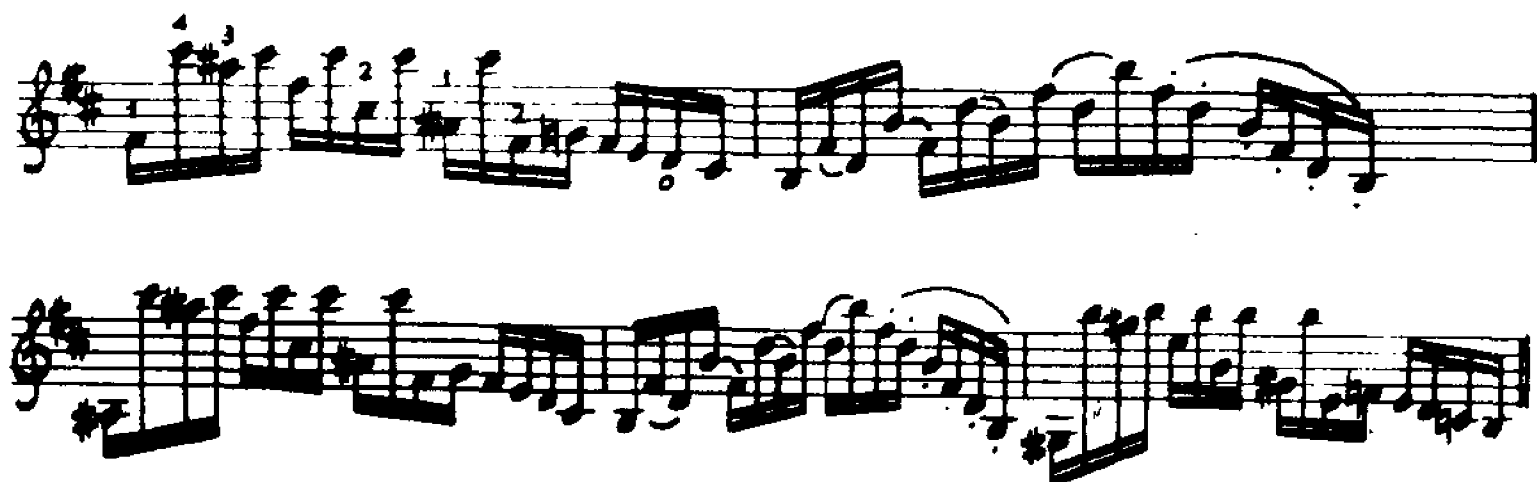


（例、7 b）

上各式各样的重音，在完全掌握之前决不要快速拉这些音符。要



（例、7 c）

保证下面几小节中所有的换把音拉得扎实，即使这些音符是以分弓来拉的。如果需要的话，分别练习这些换把。第91—95小节中，当琴弓从一根琴弦换到另一根琴弦上时，应该以饱满的琴弓压力来进行。



（例、8　第91—95小节）

把第98和99小节中的分解和弦当作一组和弦来练习，两手



（例、9　第98—99小节）

以坚实平稳的压力，把每个和弦重复三次。换把应该象和弦一样



（例、9 a）

的有力。当重复拉三个音而且换把变得同样流畅并且可靠地控制住时，开始拉二个音一组的重复。最后，把它作为单个和弦的组



（例、9 b）

合来练习这一系列。弓子在拉和弦时和换把时都必须平均地控制
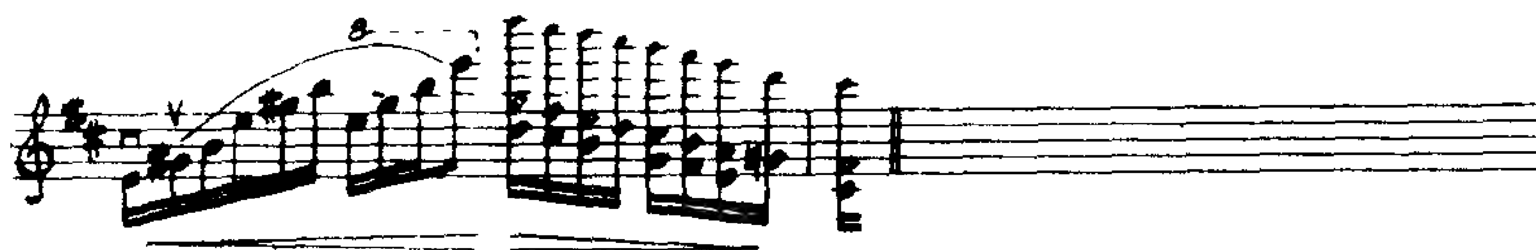


（例、9 c）

着。保持稳固的平衡是易于控制一系列分解和弦的关键。用慢—快、快—慢法开始练习。它有助于右手手腕在每次快速运弓时灵活转动，并保持住坚实的有份量的平衡。按照所要求的速度拉经



(例、9 d)

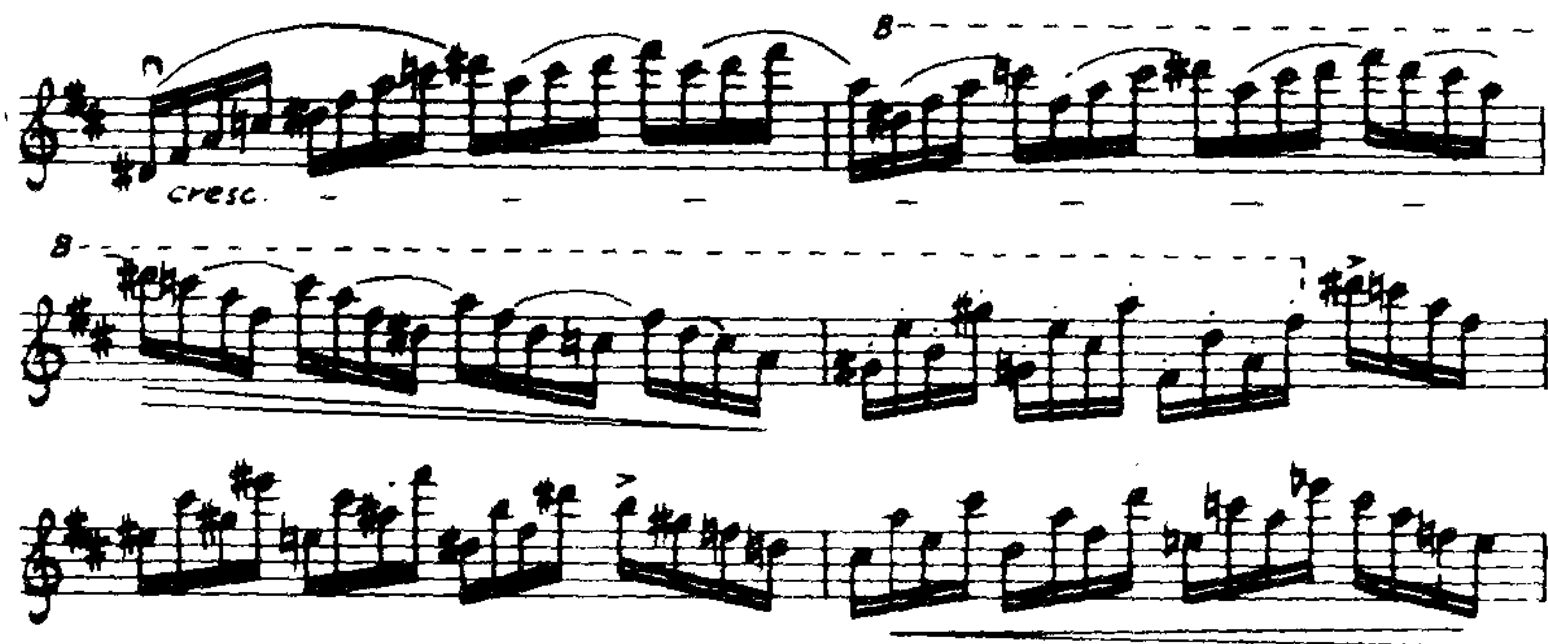
过句时，右手腕的那种特殊的灵活转动便造成漂亮的弓子联接了。在每二个音符的末尾，要保证以握弓手臂的突然下压来作出完全的停顿。当经过句按照所要求的速度拉时，弓子的这个停顿随着每次换弦，产生一种松弛效果。第 100 小节中的泛音应以在



(例、10　第100小节)

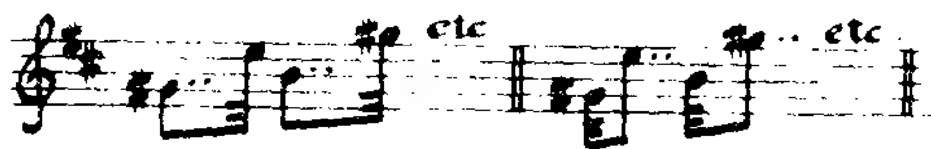
弓根处的跳弓来拉出。如果泛音听上去不漂亮的话，试一下去用我们的泛音练习法。在练习这些泛音的早期阶段，要保证在每个泛音的末尾，以结实的下压使弓子停住。在这个练习阶段，同样要用弓尖练这些泛音。这种停顿是作为一种松弛，同时左手平静地准备好去拉下一个泛音。在此同时，要保证把小提琴牢固地握在一指和拇指之间，它有助于使小指伸直同时尽可能多地把四指上的肉放在所要求的音程上——指肉放上去越多，泛音音色就越佳。

第 103 小节上的滑动必须是坚实持续的，如果你要使他们在



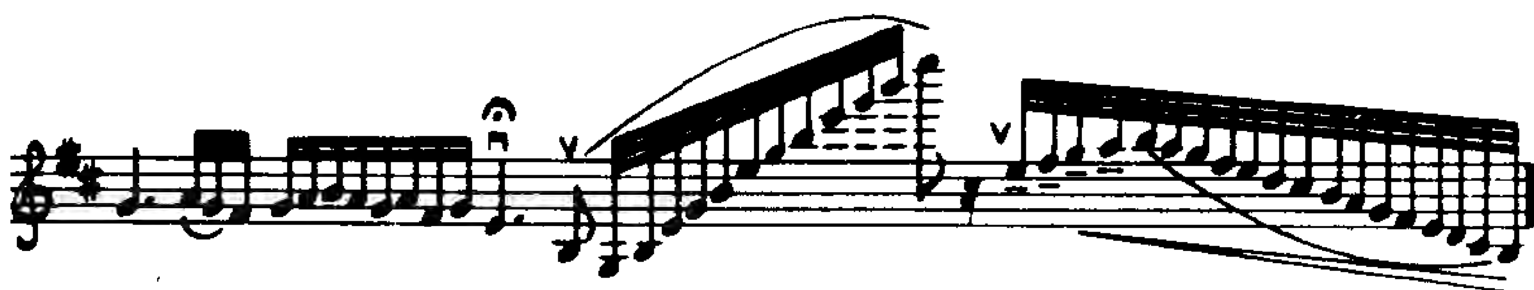
（例、11　第103—106小节）

按照所要求的速度拉时流畅地联接着的话。在这里，左手也应舒适地放在小提琴上，手指从那个把位上安然地移开时，用滑动的手指做一系列的流畅而有节奏的联接。拇指牢固地靠着琴颈，使之成为移动着的手和手指的平衡因素。这个给予安全感的因素使在小提琴上演奏高音成为一种极有趣的事而不是一种痛苦的经历。拉第 103 和 106 小节的高音时，用手指滑动技巧。拉第 106 和 108 小节时，决不可在音符间松弛弓子的重量。这里，坚实的运弓手臂加上灵活的右手腕构成极其良好的工作组合体。慢—快、快—慢法在这里运用也是恰到好处的。在第 151 小节的音阶



（例、11a）
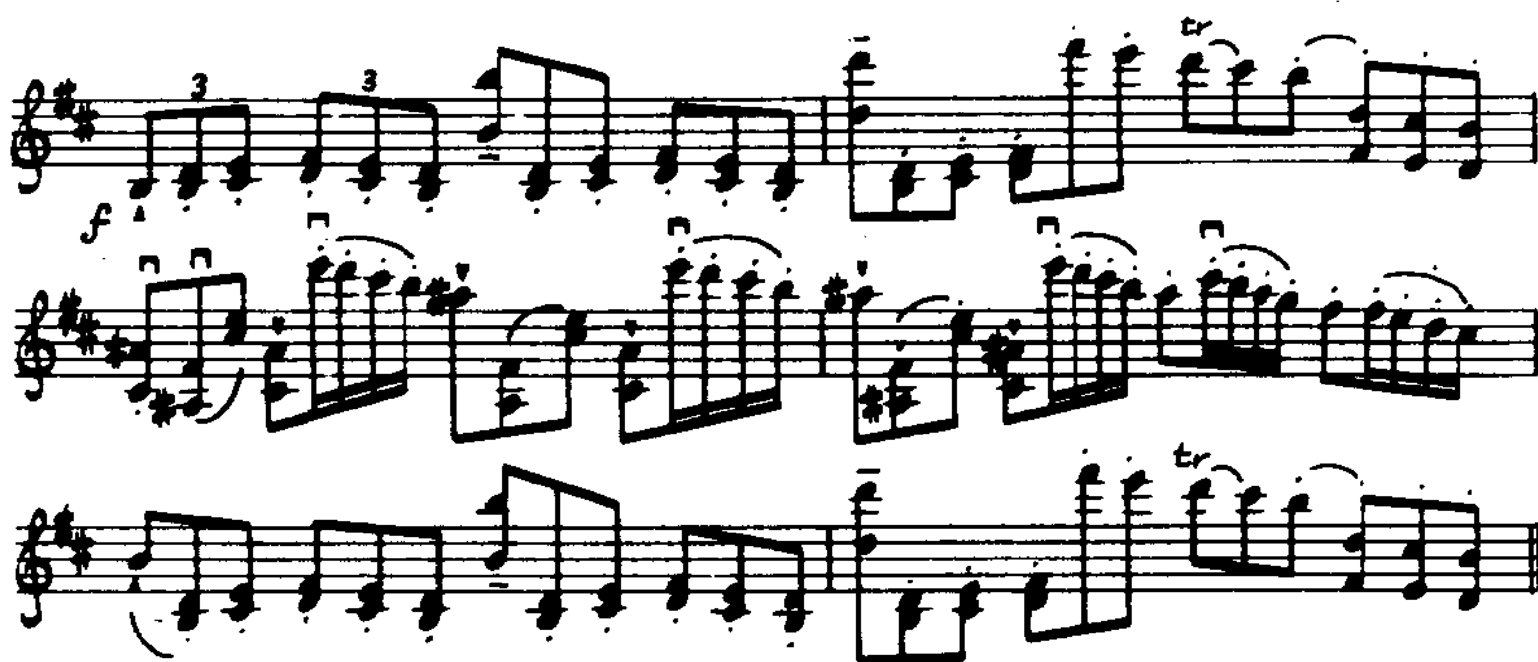
上，要求疯狂地滑动，一旦滑动变成神经性的“痉挛”，而不是非常平均的联接，灾难肯定会接踵而来。记住滑动是一个联接着的



（例、12　第151小节）

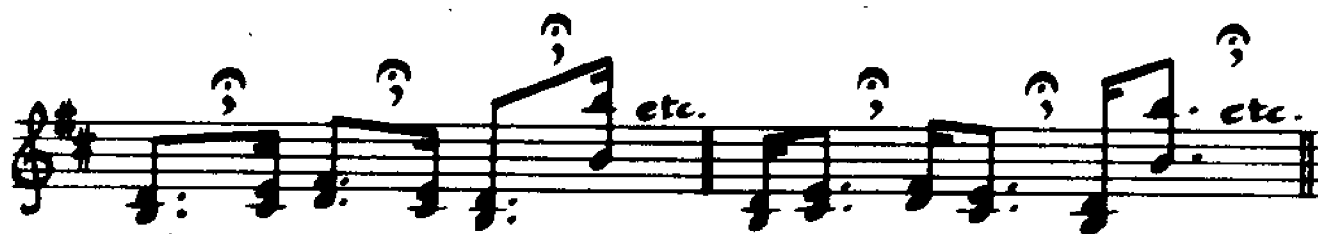
环节。

第167及以后的小节中的双音用长一短、短一长法并以结实



（例、13　第167—172小节）

的连弓来拉，才能产生最好的效果。在这个练习的早期阶段，在



（例、13a）

长音符的末尾等候时间长一些是明智的。这个停顿产生了一种牢靠的安全感。在每次长弓的末尾，要牢固地压下弓子，把这个压力保持着带过快速的短音符。一旦长一短法用得很有把握，再运用改变节奏和重音的方法将使你受益匪浅。第169小节及以后



(例、13b)
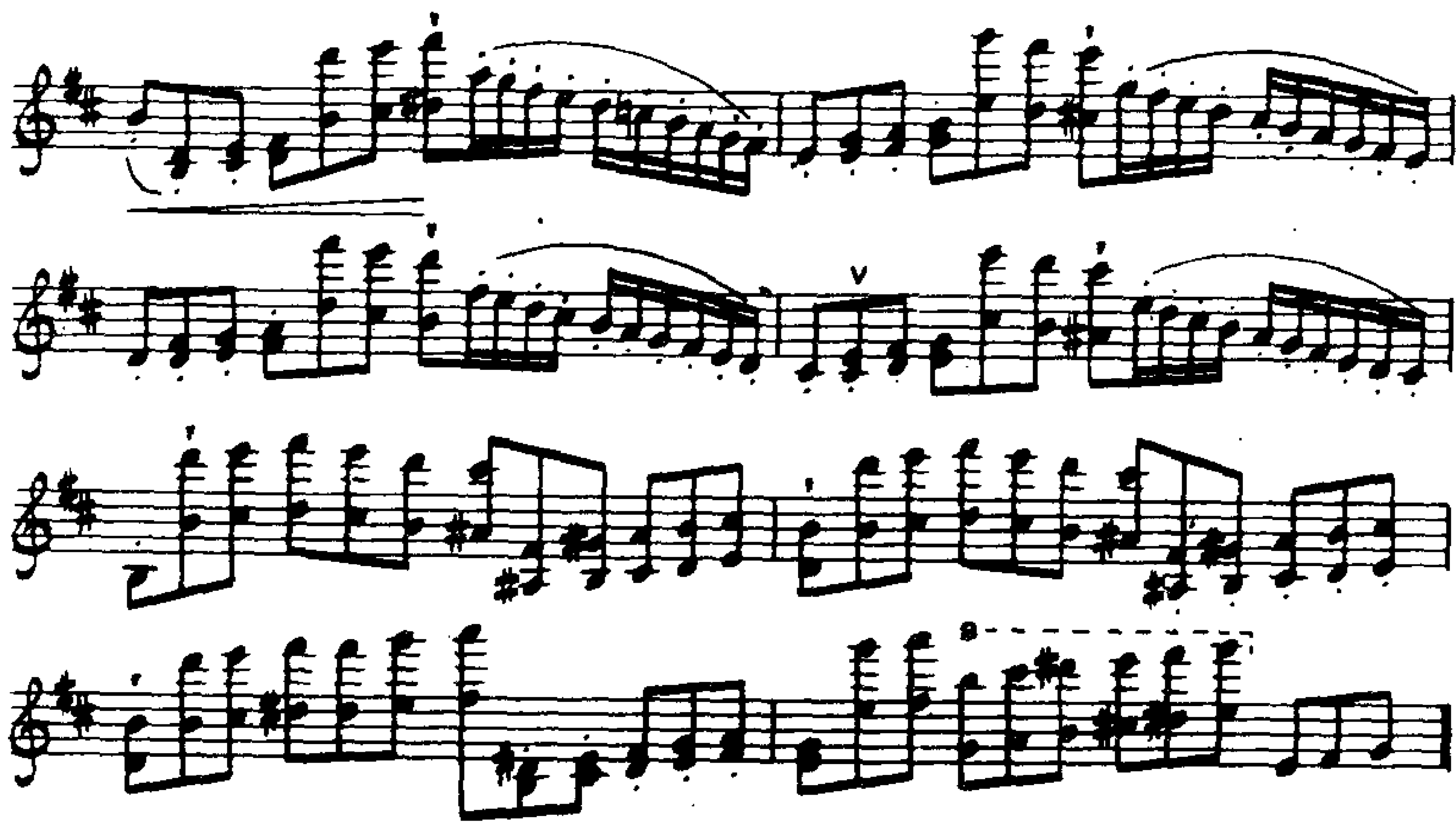
几小节上的断奏标记应该首先用结实的断奏弓法来练习。这种方



(例、13c)
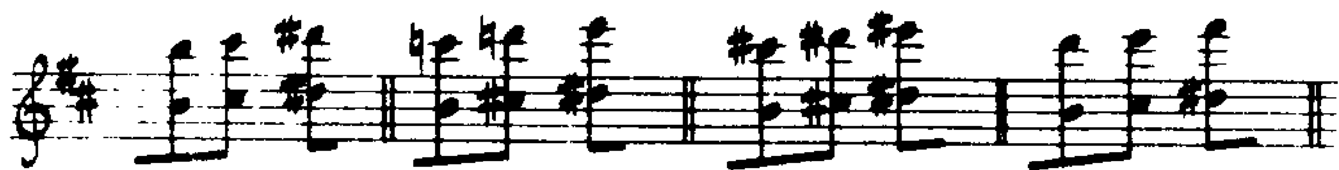
法会产生牢固的安全感。当按照所要求的速度演奏时，断奏最好用跳弓弓法(Saltando)来拉。

提高轻巧而受控制的跳弓技巧的一个好方法是把弓杆的上面三分之一处甩到琴弦上。在即将触弦的刹那间，把食指从琴弓上抬起，让弓随意跳跃，并尽量长时间地让它跳跃至停止。如此跳
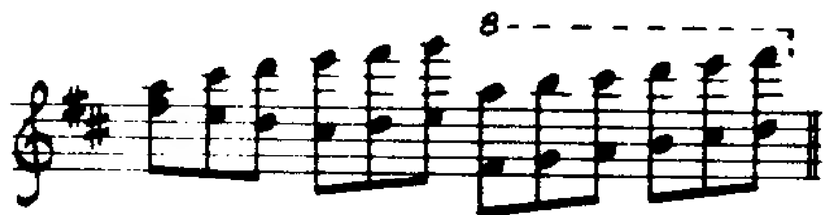


(例、14　第175—182小节)

弓几次便能产生一种弓子与手臂接触的感觉，而这种接触很快导至一种控制整个右手的感觉，做到这一步时，在整个乐章中保持食指的接触将变得相当的安全。先用沉重的起弓尔后用轻巧的起弓做一些试验。让一弓拉几个音符，只允许这样运几弓。记住跳跃效果必须是弓击琴弦的反应。跳弓是一种“有趣的”用弓技巧。把手的全部重量放到左手的一指和拇指上去，以此来保证拉出第175小节的十度音程。拇指必须结实地靠住琴颈，以给一指一个坚固的基础。如果伸张四指拉十度音程时有任何紧张的话，要立刻把手指缩回到八度伸张的位置上。永远不要把小指伸张得超过它的自然伸张限度，然后再从八度伸张开始，按照四指的力度和
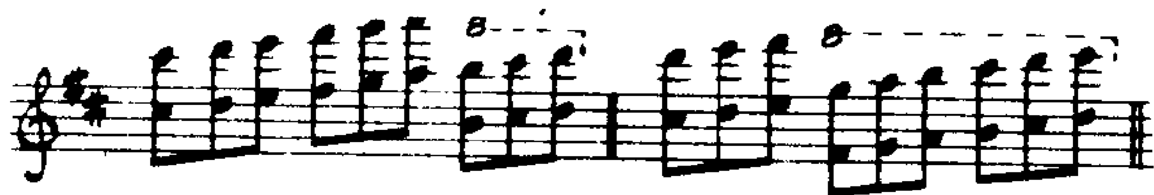


（例、14a）

肌肉组织所允许的程度逐渐延伸它。开始时，把第 216 小节中的十度音程当作一组八度音程来练习。一旦换把能够做得坦然时，



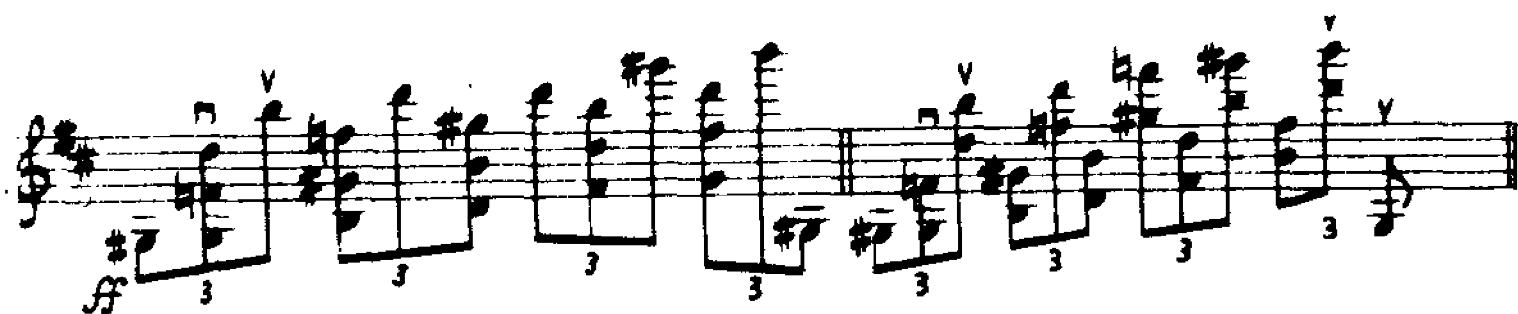
（例、15　第215小节）

把八度音程扩张成为一组九度音程来拉。当四指得到足够的力
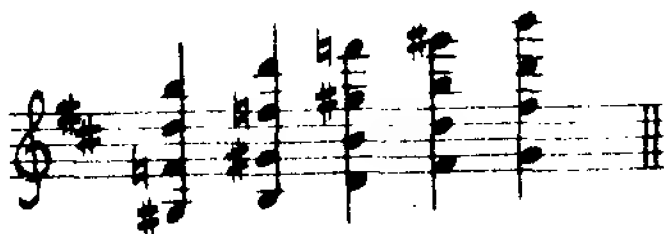


（例、15a）

量，在这组九度音程中，自始至终感到舒适时，你便可以放心地去拉十度音程了。把第220和222小节中的分解和弦当作和弦来练习，一旦两手学会了在上升音阶上作滑动并能完美地自我调整
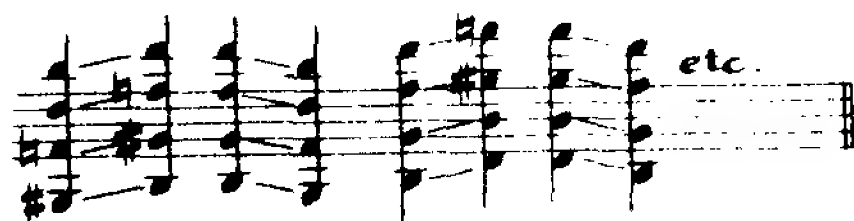


（例、16、第220—222小节）



（例、16a）

后，照谱上所写的那样来拉分解和弦将会是极为有趣的事。手指在指板上向上爬行的过程中，始终不应该离开琴弦。

用一前、一后、再一前地滑动练习和弦。这个滑动练习教会



（例、16b）

手指在从一个和弦滑到另一个和弦时很好地调整音高。始终在手指和琴弓上保持平衡的压力，这个压力是一种得到证实的好方法，它能始终产生一种"可靠的"音准，无论是上行还是回来。这时，可以按照谱上写就的那样来练习分解和弦了。在这里，慢—快，快—慢法非常有效，特别是对换弦问题。换弦时，不要放



（例、16c）

松琴弓压力。这个始终如一的压力有助于流畅的换弦技巧。当按照原来的速度换弦时，持弓手臂的平稳力量便会使弓子从这根弦摆动到另一根弦。许多小提琴家连贯地拉双音，它使换弦变得较容易了，而且只有受过高度训练的耳朵和对原作非常熟悉才能知道其中的不同之处。只要持弓手臂本身是推进的主要根源，灵活的手腕就会对你有帮助。这一条原理适用于第264和265小节的换弦。在随后第226和246小节的可爱而富于戏剧性的场景中，帕格尼尼为下面的二页开启大门，



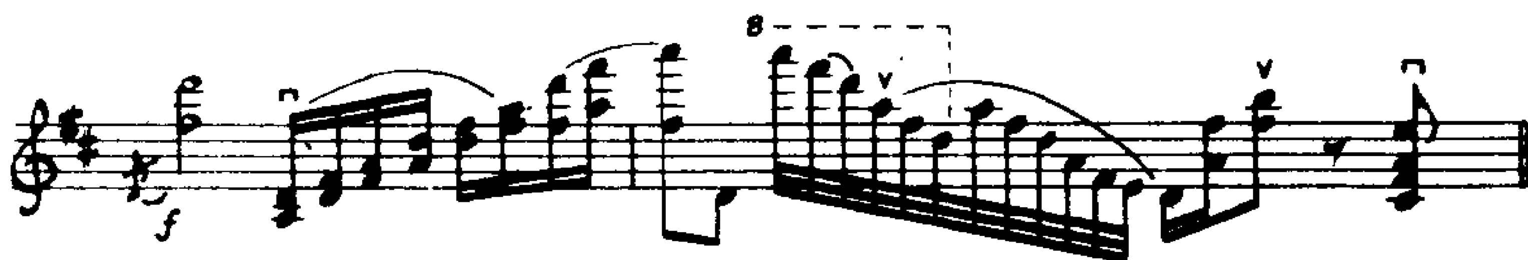
（例、17　第263—264小节）

使演奏者可以"尽情"炫技，以此来震惊听众。

《帕格尼尼协奏曲的索雷特华彩乐段》

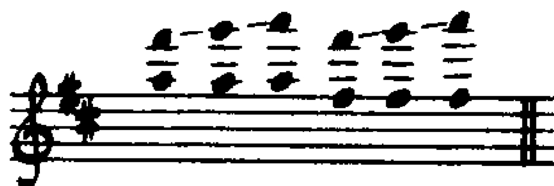
任何研究过索雷特(Sauret)小提琴作品的小提琴演奏者都知道"魔鬼般的"一词的分寸。他为帕格尼尼所写的华彩乐段是完全实现了这个术语。它"镇住了"帕格尼尼本人的魔术。原作中的每一个难点现在都加以丰富、扩展，提到了空前未有的高度。要掌握这个华彩乐段可能要花上数年的艰巨劳动，但是得到的报酬还是值得的。从这个胜利开始，其他任何小提琴作品可能只不过提出些理解和深度上的问题了。

把第一小节中的第四拍当作第一小节来算。如果第二小节的



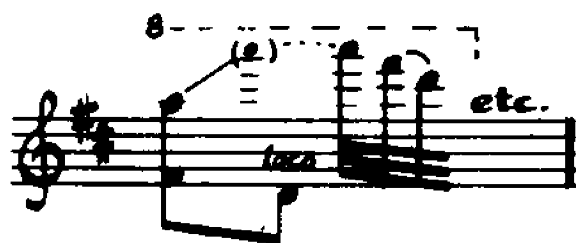
（例、18　第2—3小节，华彩乐段）

最后一个六度音程和接下来第三小节中的十度音程伸张难做的话，明智的办法是练习四指先从那个六度音程滑到七度音程，然



（例、18a）

后再滑到八度音程上去，等等。一指和拇指应该紧紧地持住琴，以便给伸张的手指一点额外的支持。第三小节提出了一个很容易解决的问题。四指从十度音程的A音上直接滑到随后的高八度A音上。这样就避免了二个A音之间的D音。一俟滑行稳妥，即

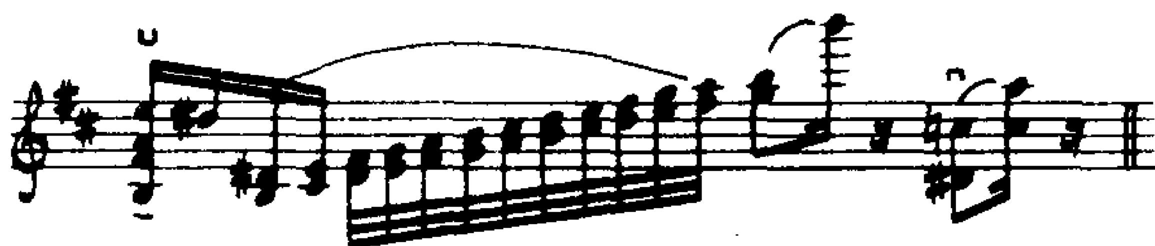


（例、18b）

拉D音。四指在二个A音之间的滑行要很牢靠，但滑行要由食指大关节发动而那个关节又是由拇指发动的，这个训练将练就你的手坚实而又可靠地从一个A音滑到另一个A音上去。教会手有把握地从"空中"找到那个上面的A音，先使左手彻底离开小提琴，让它松松垮垮地悬着，同时，把小提琴夹在下颏和肩膀之间。现

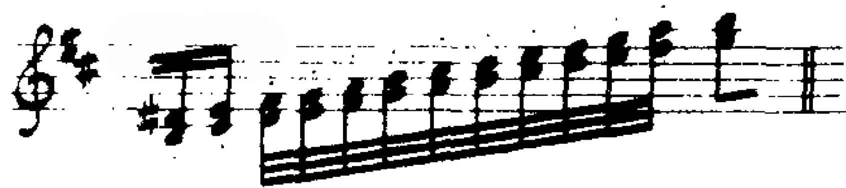
在就象四指拉高音A那样，把左手挥回到同样的位置上，让手安然地歇在琴上。从那个安然、舒适的位置出发，快速而且预先不加思索地把四指落到音符A上。一旦得到安全接触的感觉后，便把弓子挥回到小提琴上，试试音的准确性如何。如果这个音不准的话，不要让手指滑到正确的音上。相反，要确切地知道这个音符是低了还是高了并得到正确调整的“感觉”。把手拿开，再次挥到位置上去。作几次这样的动作后，手和手指便学会放到准确的位置上去，拉出完美的A音来了。重要的是在弓子回到小提琴上面之前，要感觉到整个左手与小提琴有个结实的冲撞。

一开始，用断奏来练第四小节中的双停顿。



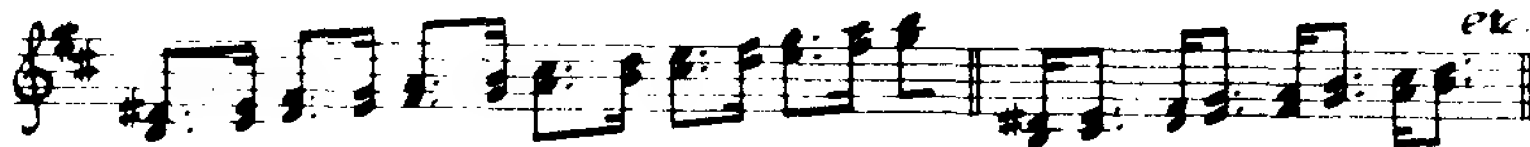
(例、19)

这种弓子在每个音符间结实地用力停顿的断奏方法给予左手一个间歇。一个随之而来的弧形动作的反应从而为下一个音程取得准



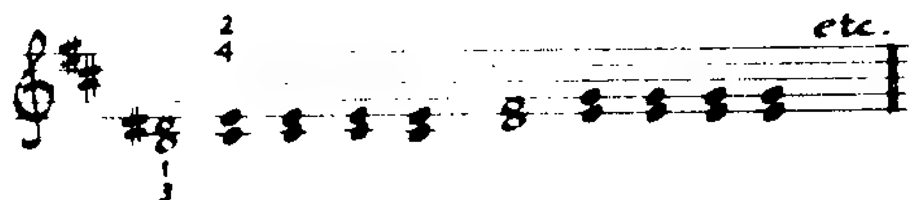
(例、19a)

备是非常重要的，这有助于发展冷静的作风，发出清晰的声音。以分开的、结实的弓法，用慢—快、快—慢法来练习三度音程。



(例、19b)

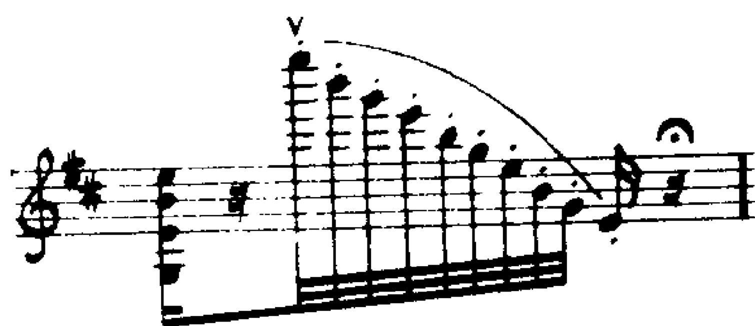
把一和三指按在指板上，同时，用二指和四指来交替作一系列的



（例、19e）

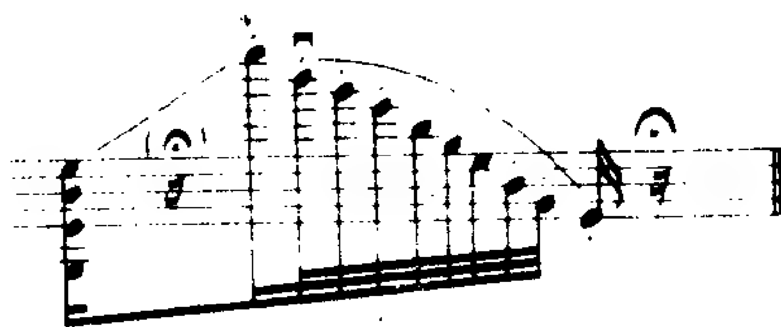
良好的叩音，以此方法，在每一对三度音程上作颤音（trill）练习。如果手指不能落到正确位置的话，把手指扣下去，让它们落到任何自然落下的位置，这对你也是有帮助的。直到完美的音程所需要的扩张很容易调整时，再前后滑动手指。到此时，这样练习颤音就不会有任何危险了，并且还可能极其安全。

第五小节中，第3拍上从和弦跳到随后的泛音E时，有一个优秀小提琴演奏者的窍门在这里可以应用。拉出这个和弦。不要



（例、20 第5小节）

去注意后面的休止符。用四指上弓滑到高音E上，（这意味着，



（例、20a）

两臂同时滑动，有推进力，有节奏的动力相互进行帮助）用下弓

拉后面的B音并且在随后的G音上再用断奏。象拉一个十六分音符那样拉高音E，或者象许多小提琴演奏者那样，把它的时间保持得更长一些，在随后的二个音符上，作戏剧性的起弓。如果希望要象“写着的”那样来拉这个经过句，但有一种恐惧感的话，明智的办法是按照第3小节中运用过的方法去练习。手指平些，多些指肉盖在高音E上，这样会给你一些安全感并且泛音的声音较好。

在第7小节里的跳弓是小提琴演奏者碰到的一个复杂的问

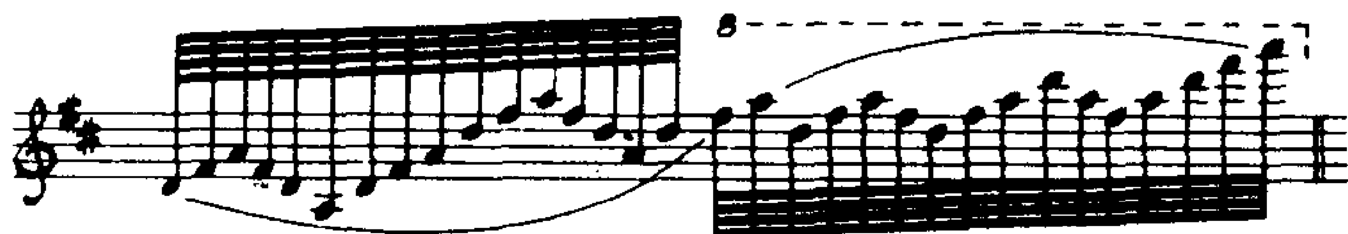


（例21、第7小节）

题。要有效地运用这个特殊的跳弓需要用左手从高音B流畅地滑到第一把位来平衡。当弓子抛到琴上拉跳弓时，这种流畅平均的滑动产生一种印象，仿佛弓子在每个分开的音符上都停顿一下。
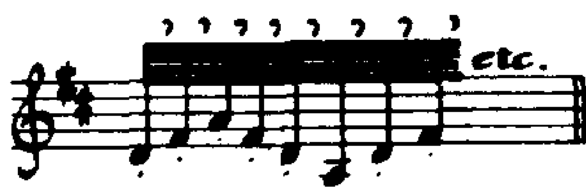
练习用左手作一下一上的滑动，直到滑动做得完美为止。一俟把它掌握在“手里”时，便开始把弓子抛到琴上。必须落在弓子的上面三分之一的位置上，最好是落在弓杆的弯处。甩出弓子，让弓毛平落在琴弦上，这样弓子就能跳得最好。“松松地”甩弓子，它就似乎是主动地跳起来。为了保证这个自由（以此弹跳），在接触的刹那间把食指离开弓子。继续的训练使人有一种不断增长的控制力以及接触的“感觉”。随着这个接触“感觉”变成某种舒适程度的活动，在每次甩弓中扩大音符数量的能力也随之增长了。食指放松是一种达到目的的手段。最终，可以放松，也可以

不放松。这是一个由小提琴演奏者自己作出决定的事。从第9小节进入第10小节的华彩乐段经过句，在小提琴高把位作手指换把，能最好地控制它。快速拉高把位时，不要压弓子，这个压力



（例、22 第9小节）

迫使声音回到琴里去。用断奏练习这个经过句，在每个音符间扎



（例、22a）

实地停顿。然后以分弓练习这个华彩乐段。当你能得心应手地控



（例、22b）

制它们后，开始把音符连结在一起，但是用短弓拉，随着你越来
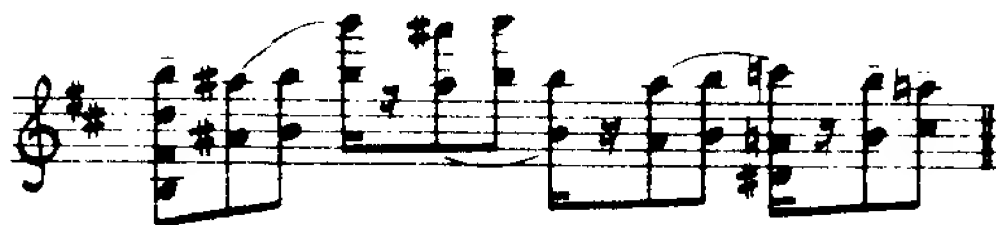


（例、22c）

越能控制，增加每一弓的音符数。
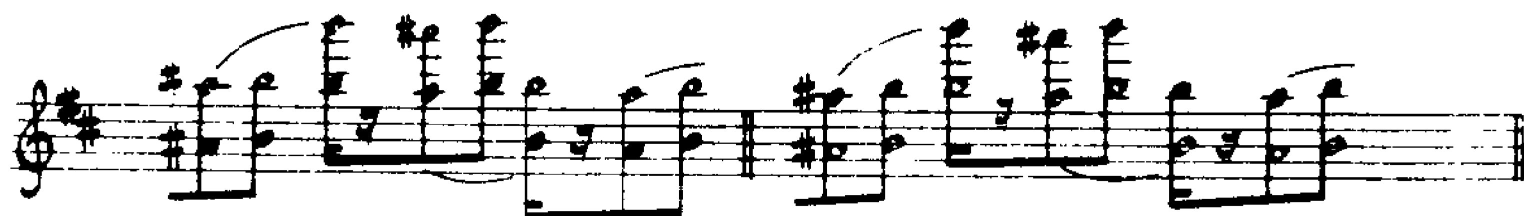
第21小节中的八度换把必须做得流畅，自始至终声音是“流

动"的。一开始，八度和换把的工作负荷应该位于拇指与一指之



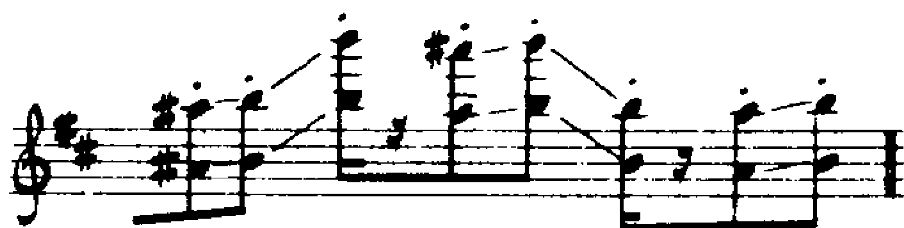
(例、23 第18小节)

间。较弱的四指需要支持，所以，四指在不停地按照一指的音高和音质调整时，应该倚靠在两个较强的手指上。另外一个好的练习办法是只用一指发出八度音，同时也用四指，但它不需发出声
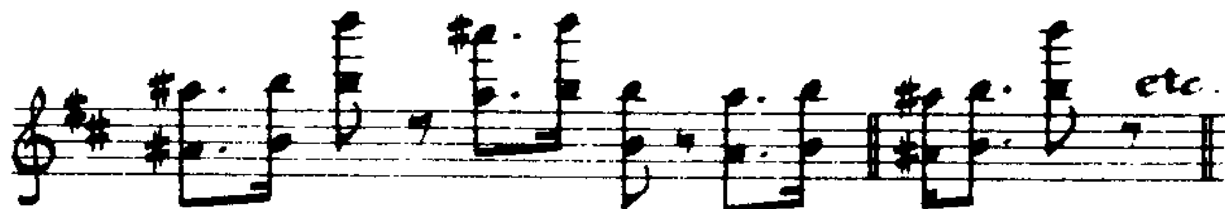


(例、23a)

音来。随后，这次换到四指上，四指发声，而一指不需发出声音来。以断奏法练习八度，每个八度之间弓子停顿时换把。长一



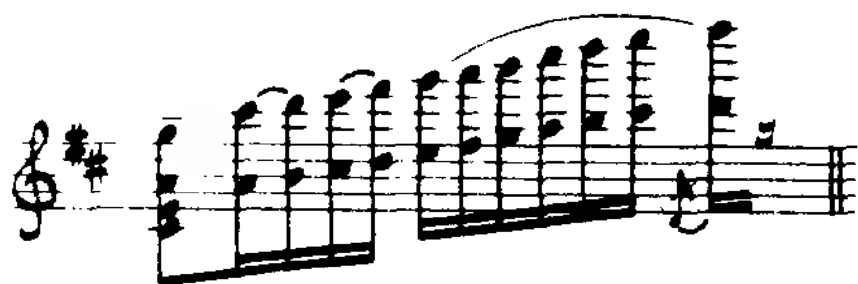
(例、23b)

短、短一长弓法也很有用。用这个方法来拉，左手彻底离开小提



(例、23c)

琴，把琴放在肩膀和下颏之间。当手摆动回去是到一个音准完美的八度时，这个方法便能保证八度已经学好，你已能控制它了。对左手来说第23小节也可能有危险。在手尚未习惯于十度音程的伸张前，同时拉滑奏和十度音程，可能会弄伤四指，一旦这种
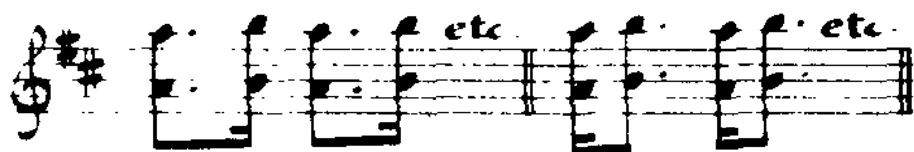


（例、24 第20小节）

扭伤确实发生了，就得花几个月甚至几年时间使之恢复。开始时
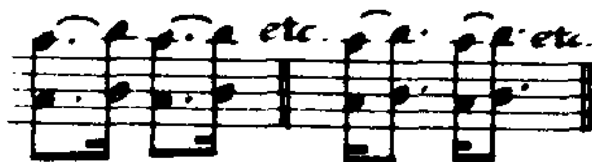


（例，24a）

把十度音程当作一组八度音程来拉。把每个八度作前后滑动，直到滑得音很准并且容易掌握它时。随后用分弓，用快一慢、慢一



（例、24b）

快法拉下去。然后，以连弓继续做慢一快、快一慢的换把。掌握
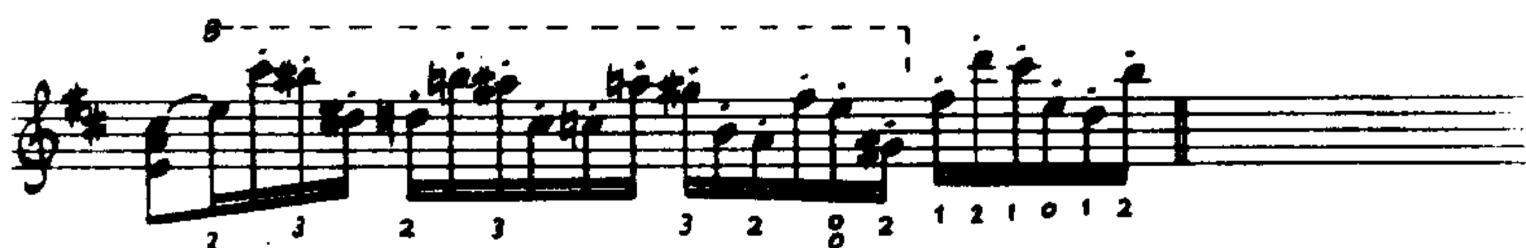


（例，24c）

第一第二个八度，然后开始拉第二、第三个八度。控制了这二个

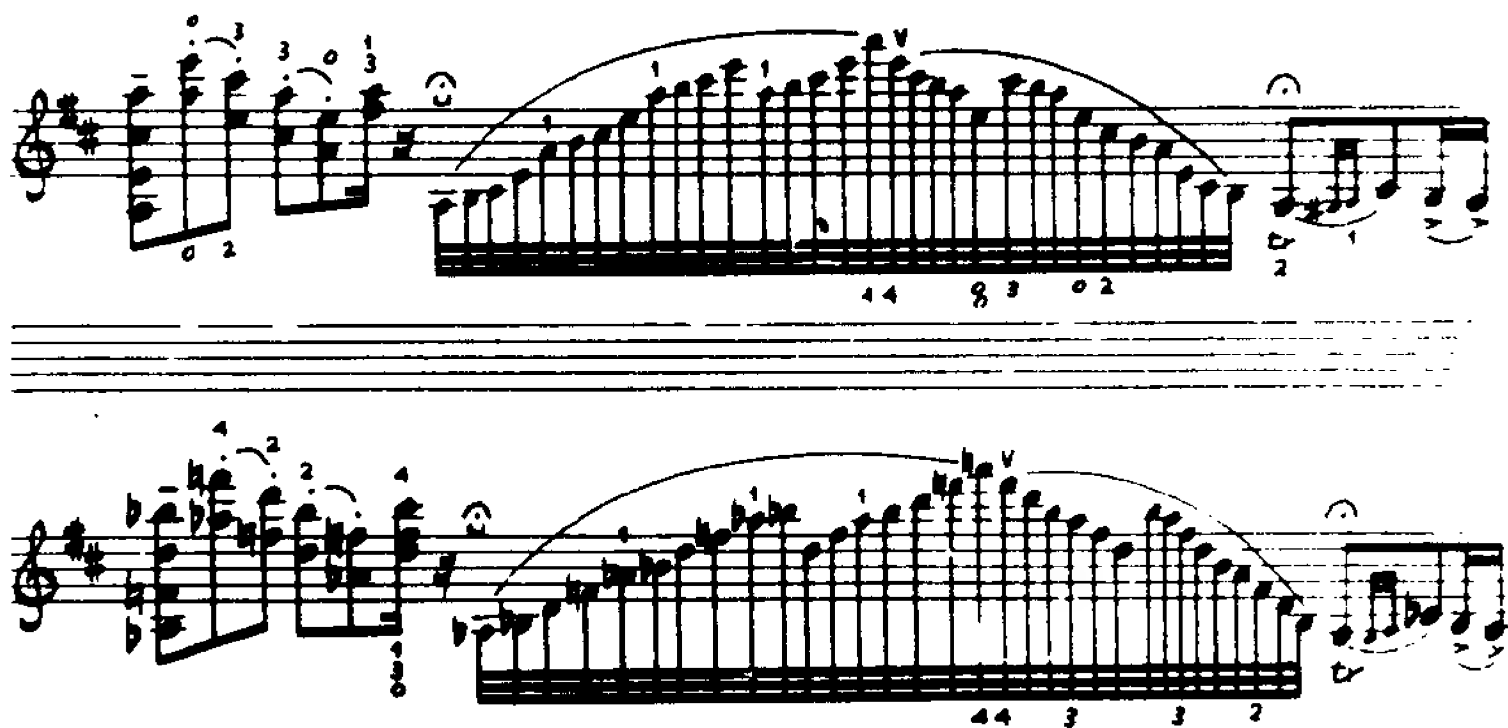
八度后，开始拉第三个和第四个八度，等等。下一步是把八度改变为九度，并且从那里开始，再把九度改为十度。再一次开始用这整套方法，只是这次要拉三个八度一组而不是两个八度一组，并以此类推，要有耐心，同时要知道这个方法能发展极好的技巧。要保证拇指作为灵活的手腕的支柱，因为这个音阶最后必须用滑奏来拉，拇指和手腕的组合推进是这种动作的最好的技巧控制。

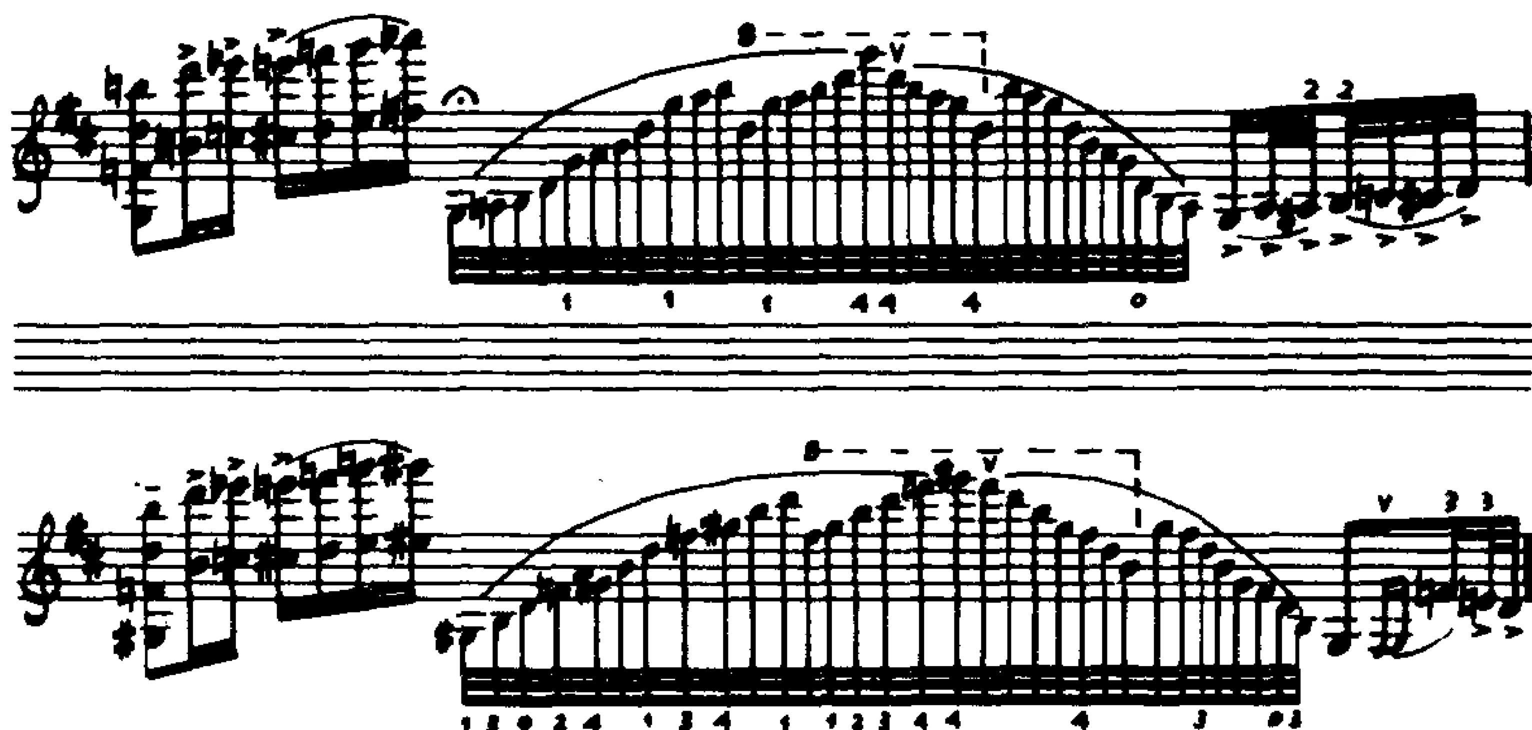
第 24 小节中三指和二指换把时，把二个手指始终作为一个



（例、25　第21小节）

单位保持着，换把就能很好地控制。从一个把位换到另一个把位时，让它们一齐滑动。以音乐会速度来拉的时候，这种控制特别





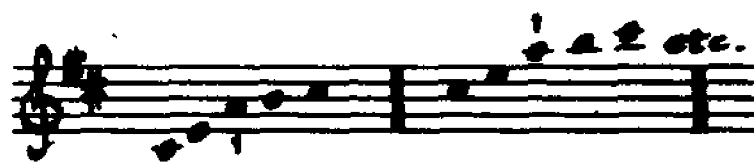
（例、26　第22—25小节）

能表现出其优越性来。第 25 小节中的华彩走句一开始应该以分弓，用长一短、短一长方法来练习。在高音上换把，用手指一手腕滑动要比用整个手臂运动好得多了。让手腕本身倚在琴上，手

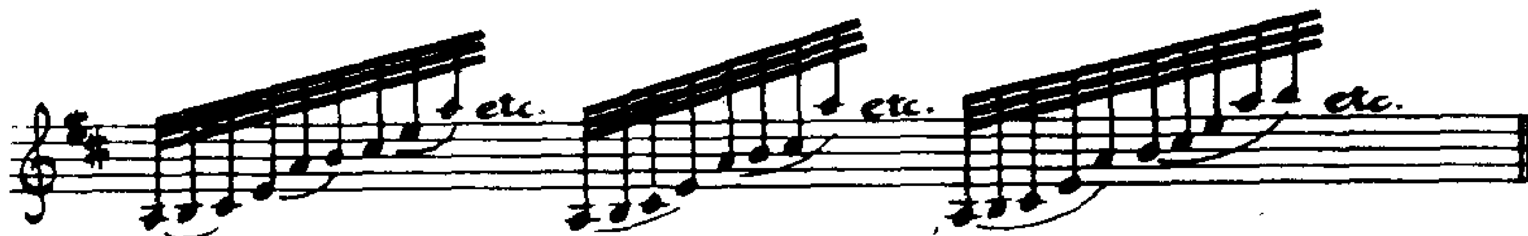


（例、26a　例如第22小节）

指一手腕滑动就能得到很好的控制。这个姿势给手臂和移动的手指创造了一个结实而放松的支持。我们建议以一后一前，四个音一组来练习这些换把，就是说，在换把前，拉一个或二个音，换
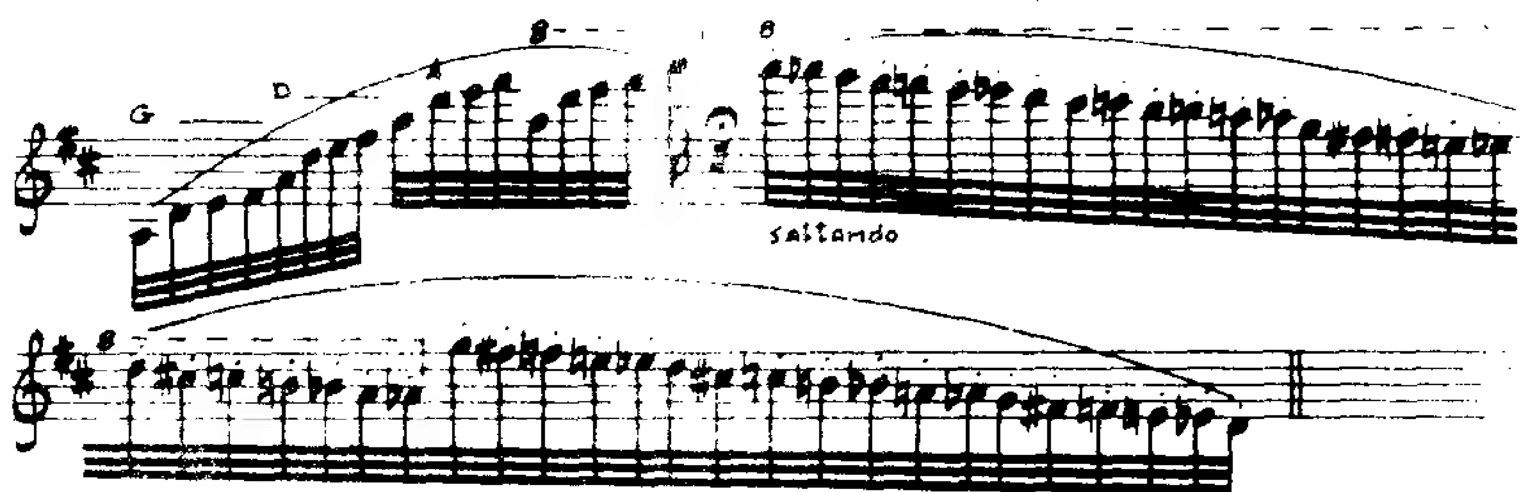


（例、26b）



（例、26c）

把后，再拉一或二个音。先慢慢地拉，然后再快拉。以分弓，也用慢一快、快一慢法，用断奏来拉这个经过句。开始时以三个音一弓来拉实际上是连起来的音符，然后，四个音一弓，五个音一弓等等，这样做是明智的。当一弓拉许多音时，绝不可强逼弓子。同时，左手手指必须结实地即弦。当拉高把位时，指尖粗大是个问题，因为音程间相互挨得那么紧。大量练习并挤压指尖两侧能使手指两侧的肉较柔软，在一定的时候，就能使那个问题简化了。因为第 26、27 和 28 小节中的问题与第 25 小节的一样，所以，我们建议采用第 25 小节中运用的训练法。第 31 小节中的跳



（例、27　第28小节）

弓提出了和第 6 小节相同的难题，解决方法也相同。换弦的时候，右臂的肘部拉起。手臂的动作近乎一种僵硬的手臂运动。这个僵硬的手臂对于跳弓换弦取得位置平衡是极为重要的。

第35小节中的双音，在靠近弓根处拉，听上去最理想。第36小节中的断奏一般是以分弓来拉的。以长一短、短一长分弓法练习这个经过句。如果你想以连断奏来拉这个经过句的话，那么，每拉一个音程，弓子要有力而且停顿。双音的运弓和单音的运弓



（例，28　第32—33小节）

相比，起弓和放松都要比单音的有力些。在第38小节中的换弦，



（例、28a）

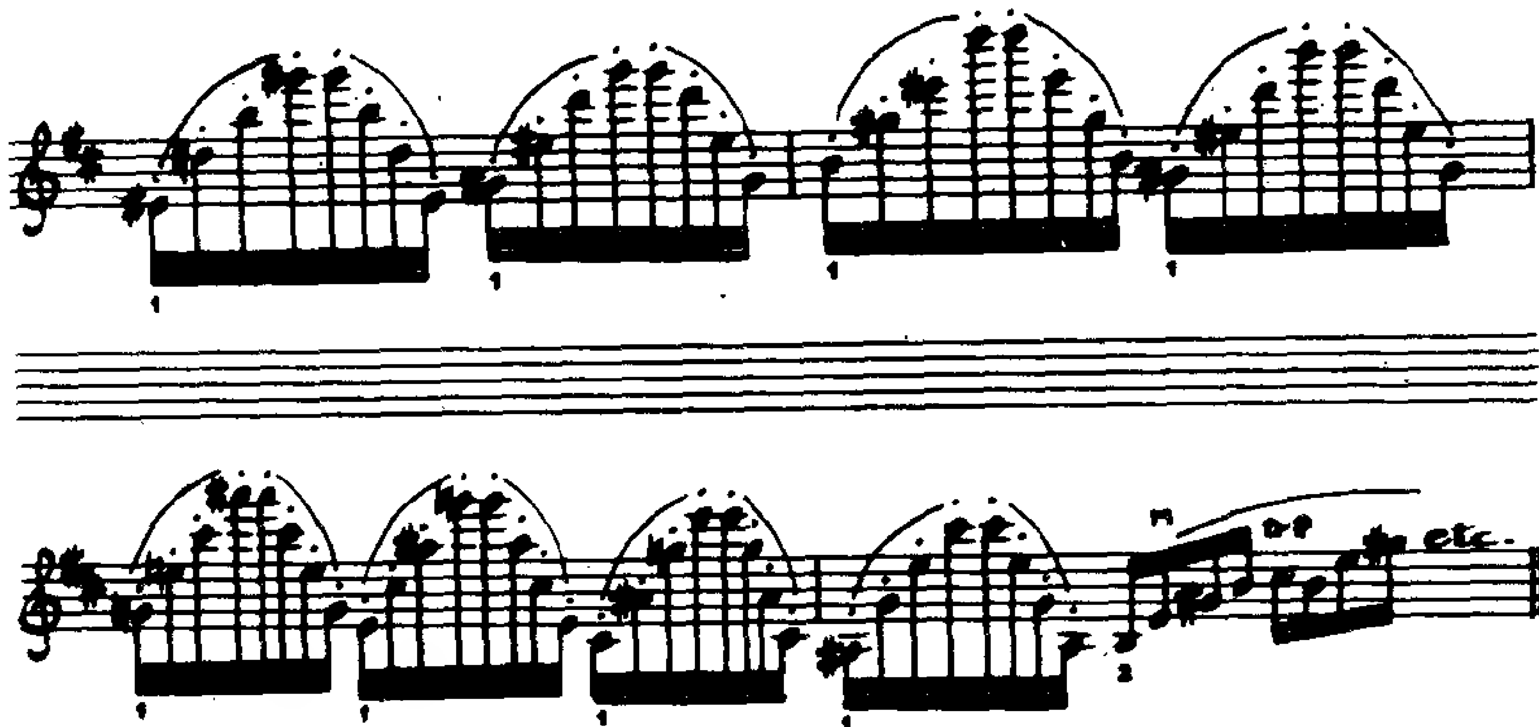
从G弦的下弓到上弓和弦，当原在G弦上的下弓结束时，把弓子



（例、29　第35小节）
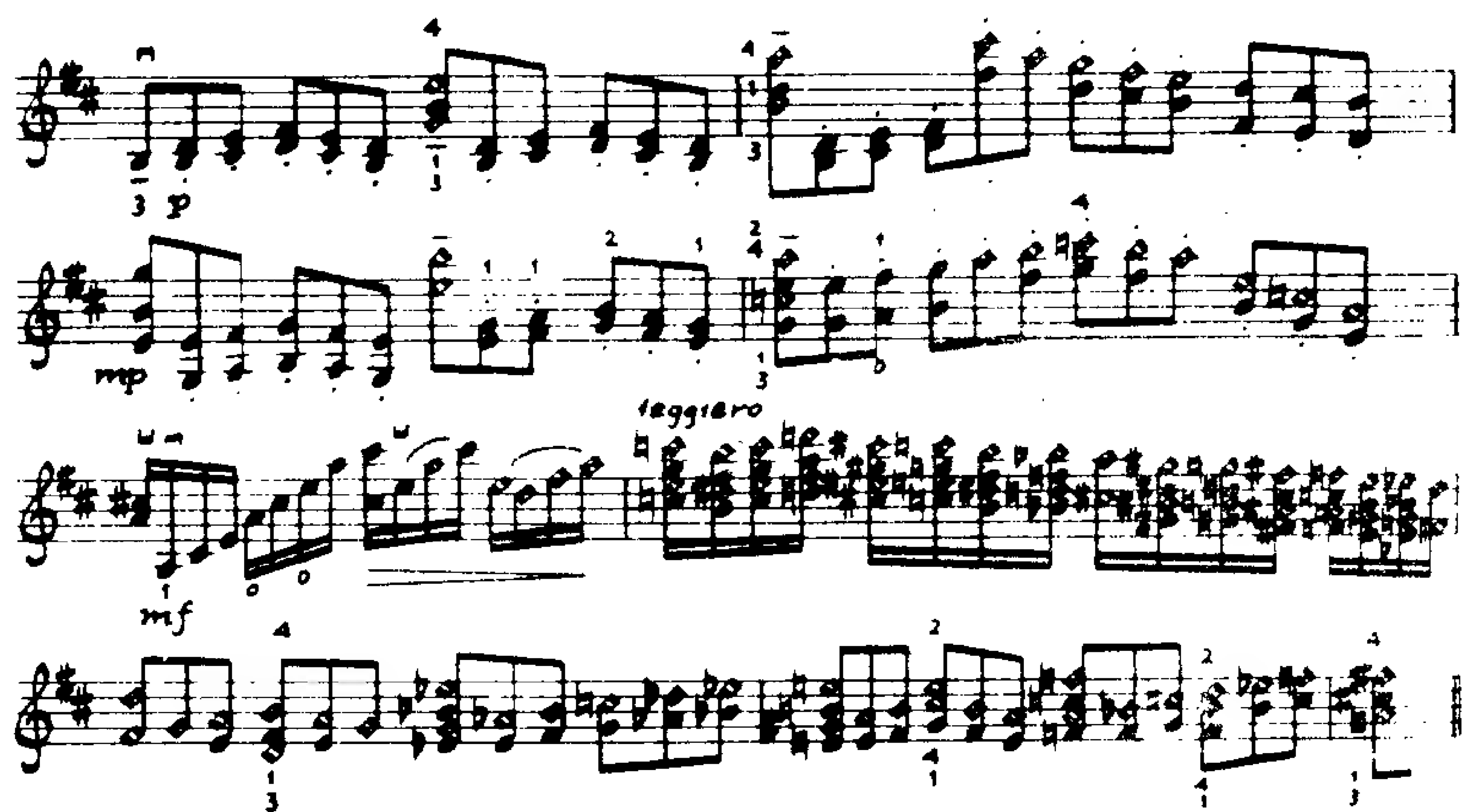
压在三根琴弦上，这样就能非常容易地控制它们了。弓子的初步压力在起弓时，产生了一种积极的接触并且也控制了和弦本身。

第46和49小节中的跳弓经过句，只要在上弓的一组音的最



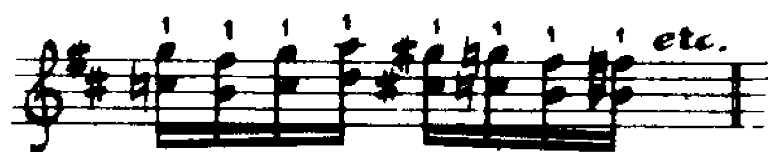
（例、30　第43—46小节）

后一个音上，给予额外的右腕推力，就能自然而轻易地拉好。这个额外的推力对随后的动作来说，是“平衡的推进力”，也可以作为一种手法让两手为随后的换把进行自我调整作好准备。从一个把位到另一个把位时，切记要把左手腕同时靠在小提琴上。左手作为一种镇定物体靠住小提琴，就增添了必需的安全感，可
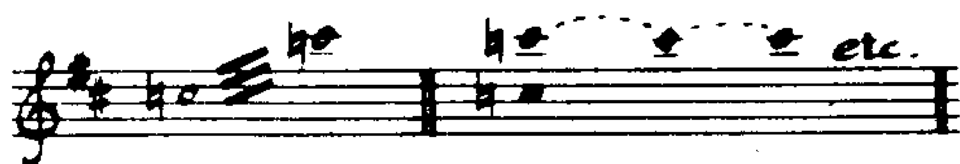


（例、31　第64—72小节）

以获得需要的有力的动力。从第69小节开始延续到第72小节的双泛音既困难又危险。一开始，要单独地练习实音的五度音程，



（例、31a　第69小节）

以保证一指极其有把握，音准完美。先把每一个和弦作为双泛音来拉，然后当作没有泛音的实音颤音来练习。练习一指和四指间



（例、31b）

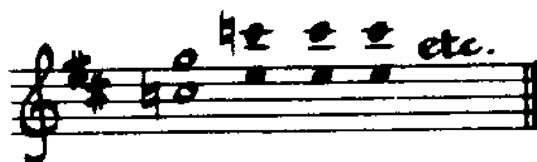
的颤音。当四指练得状态良好，声音很准时，让它从圆形手指状态伸展出去。从实音到泛音转换位置时，四指决不能离开小提琴。

同样练习一指和三指间的颤音。练习从实音到泛音的压手指



（例、31c）

和放松手指，然后反之如此等等。指肉按在泛音上越多，就越有助于泛音的音色。四指取得了安全感后，便以三指来重复这个训练。当三指和四指能非常安全地做这些泛音时，便开始同时用两



（例、31d）

个手指扣击，双泛音要象实音一样有力地击指。这里，再一次提醒，安全感是必不可少的。当那个实音得以控制后，练习手指在各实音之间加压，然后，放松它们使成为泛音。用全弓，把一指



（例、31e）

用力地放在二根琴弦上。在运弓结束时，把三指和四指猛扣到指

板去，同时，以果断的下弓来压弓子，并使左手手指和弓很好地配合。把压力保持一会儿，然后放松左手三指，四指，让它们从实音转到一对泛音。同时放松琴弓，另换一弓。作了几次这样的动作后，双泛音就会开始具有优美、实在的音色了。我们建议在用交替的单泛音来练习双泛音时，也用同样的练习方法。两个音必须一个个地练，因为每个音都提出了各自的问题。用长一短、



（例、31f）

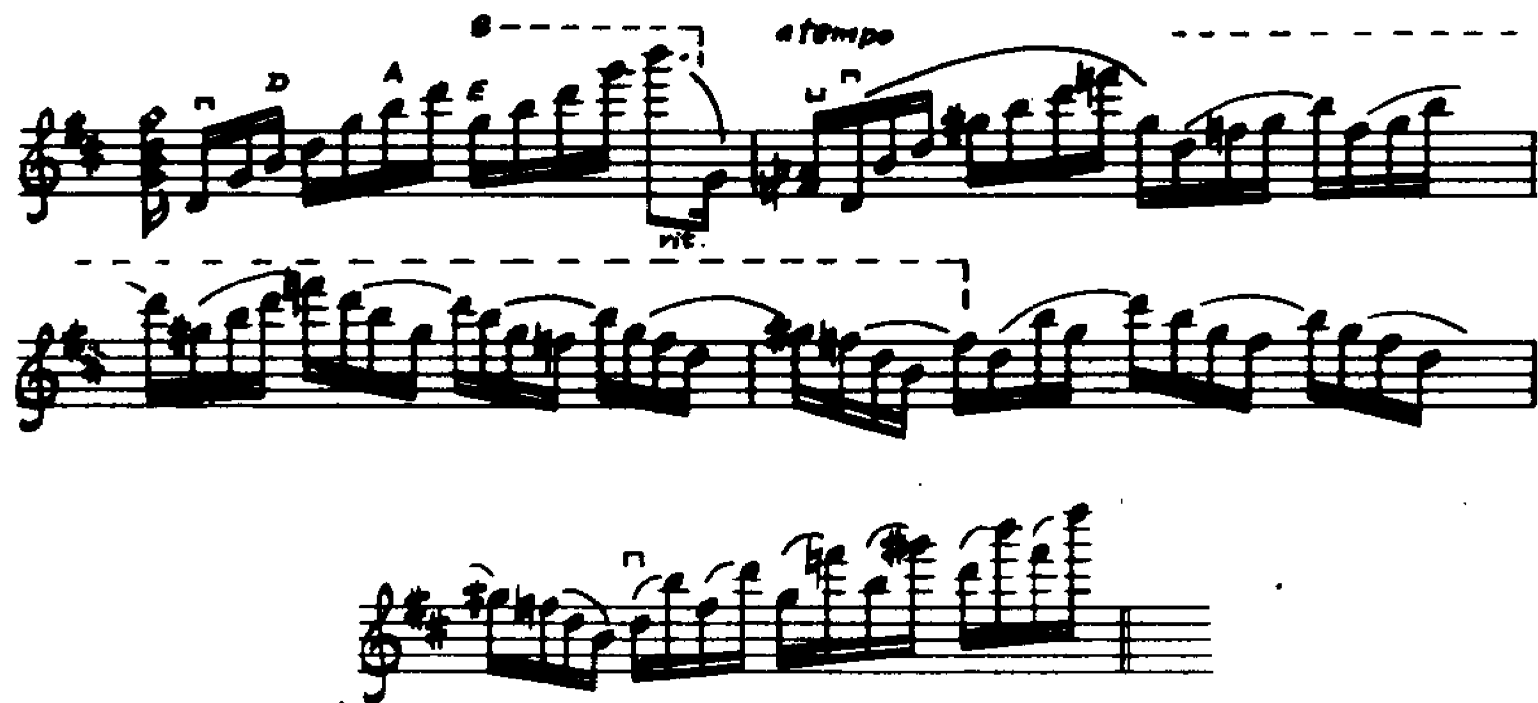
短一长法来拉双泛音是一个困难的挑战。一旦这个方法处于你绝对的控制下，小提琴演奏者就具备一种训练有素的双音与泛音技巧供他应用了。这两个问题得到解决后，又面临连贯的问题了。以二个为一组来拉泛音，就是说，把第一和第二连成一组，然后，



（例、31g）

第二和第三成为一组，再是第三和第四成为一组，如此等等。连接时，即每个音程之间的滑动，必须拉得结实，以便使手指能始终地放在指板上。以音乐会速度来演奏时，这些结实的滑动就成为完美的连接。这样平稳的连接就使跳弓的上下移动变得较为容易了。弓子就能随着音程从一个双泛音进到下一个。第69和71小节在靠近弓根的地方拉最为出色。第69和71小节中半音双泛音也可以在靠近弓根处拉，除非要想取得连弓的音色。在这种情况下，如果在弓尖拉的话，就可能较好地控制。第75—79小

节中的换把，如果象手指滑动那样，在琴的高把位上作短促的换



（例、32　第75—79小节）

把，就能做得较为出色。作上下的练习，滑动要总是很结实。以音乐会速度演奏时，动作夸张的滑动会成为流畅的连接。以各种弓法练习这些小节将得益匪浅。把第 80 和 81 小节中前两个断奏音符中的第一个用连弓拉。以音乐会速度演奏时，这个连弓音色听上去就如同纯正的断奏。然而这个连弓的音色给两个三度都创



（例、33　第80—81小节）

造了较丰富的歌唱音色，并且使整个运弓问题成为愉快的事。

在第82小节的每一对六度音程的末尾，以结实的下弓动力停



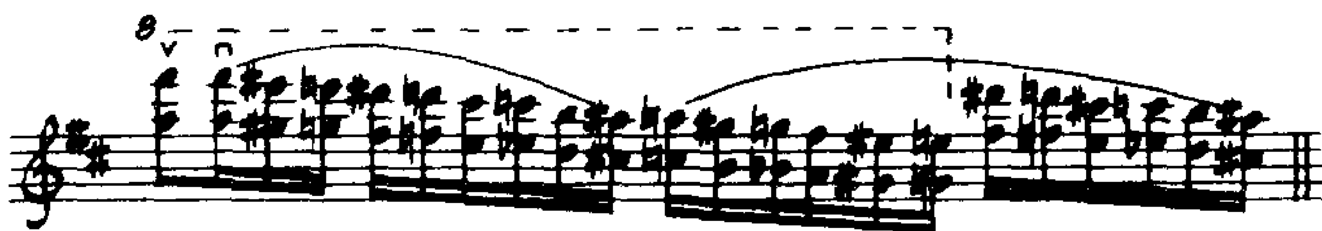
（例、34、第82小节）

住琴弓。同时，以结实的滑动使左手换把至下一个六度音程。三个手指(一指、二指、三指)始终保持稳定的压力；它们稍微动一下就能自我调整音准。用长一短、短一长法，以分弓来拉是合算的。以正确的速度拉这个经过句时，必须始终结实均匀地压弓



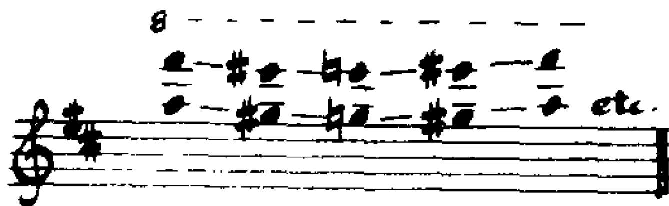
(例、34a)

子。第83小节是拉小提琴的人感到头痛的地方，那个六度的下行半音音阶需要小提琴演奏者坚强的神经。如果训练得正确的话，



(例、35 第83小节)

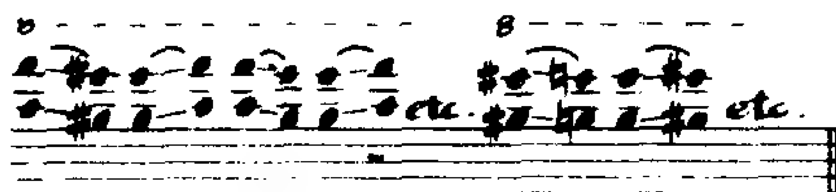
这个神经性的下冲便变成产生戏剧性力量的源泉。用什么方法最好，至少有两种看法。一种认为它必须以手臂动力拉每个音符；另一种则认为主要以手腕动力开始，在往下进行的过程中，手腕动力转化成手臂的颤动。这里提供一些练习，任凭各个小提琴演



(例、35a)

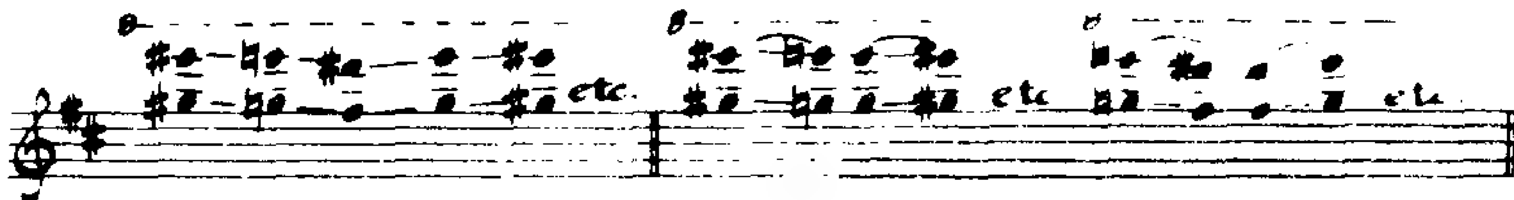
奏者自己去做最后的选择。为了安全的缘故，把左手手腕牢固地靠在小提琴上练习前三个六度音程。要想到手腕的运动就仿佛是手腕来拉颤音那样。手指应该始终牢牢地按在琴弦上，练习往下

和向上的滑动，在每个六度音程之间要有完全的停顿。把三个音的向下向上滑动改为把前二个音程向下向上，也就是说，1一
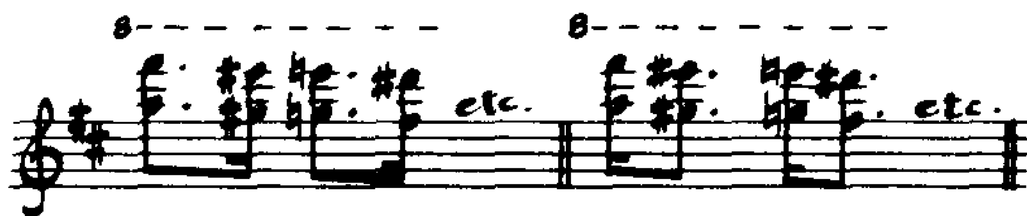


（例、35b）

2、2一1、1一2、2一1，然后再2一3、3一2、2一3、3一2如此等等。当你能很好地控制前三个音程时，便着手开始练下一组的三个音程，从前面的第二个音程开始，并把它作
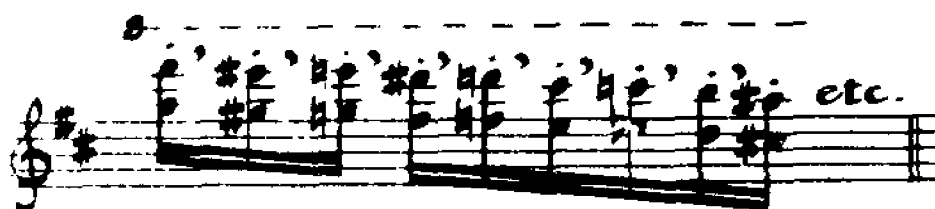


（例、35c）

为新的一组的第一个。当整个音阶处于良好的控制时，开始练四个音程一组。必须用分弓拉，用慢一快、快一慢法。以断奏弓法



（例、35d）

拉这个经过句，在每个音程之间作有力的停顿，它有助于加速滑



（例、35e）

奏，让手臂自己进入一连串神经质般的停顿动作。手臂实际上把

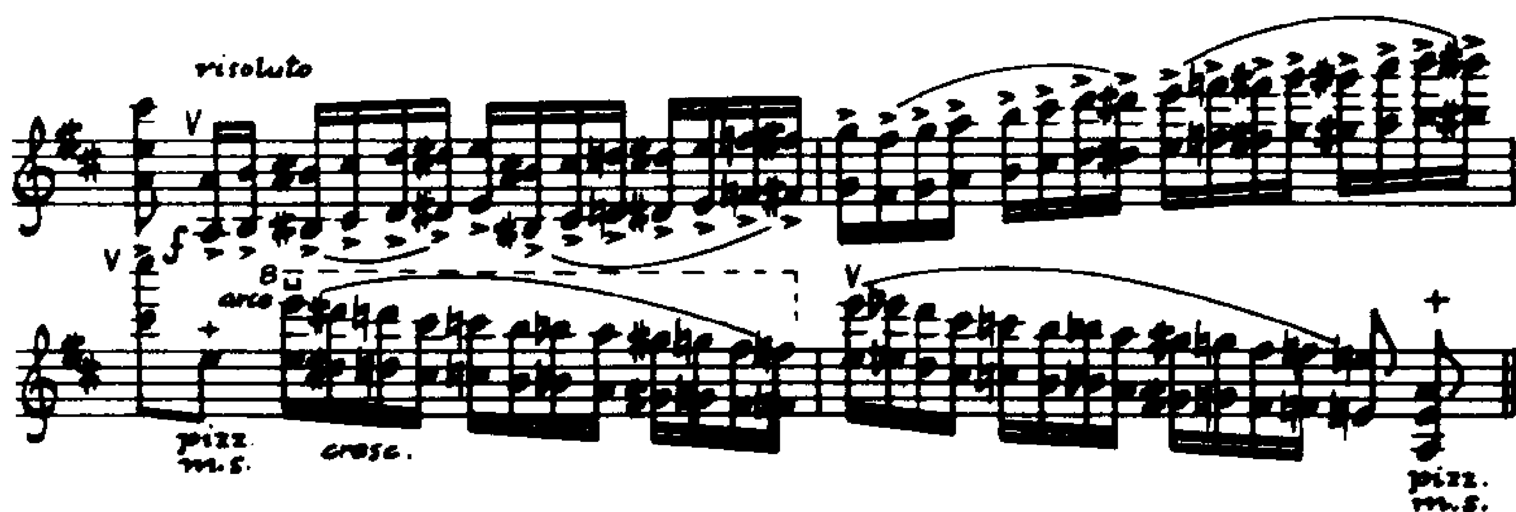
手沿着整个指板往下拉，而手以一种“颤动式”的动作移动着。在



（例、35f）

练习加速的早期阶段，用短的组合群来练。最后，整个过程就发展成为臂——腕推动——实际上是一种臂——腕颤动。这是一种特别的技巧，对每个人所起的作用有点不同。我们能提出的最好的劝告是不要太快地发展这种“感觉”。

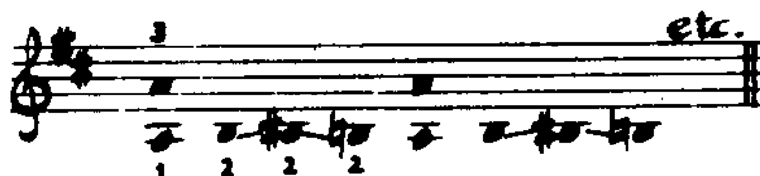
关于第 86 和第 89 小节中的八度至少有二种不同的观点。它



（例、36　第86—89小节）

们应该当作一组指法八度来拉还是作为半音滑动来拉呢？两种观点都有其良好的内在逻辑和戏剧性表现的可能性。那末，最后应取决于戏剧性趣味，同时也取决于技巧的熟练。

开始先练指法八度，把一指、三指分别放在两个A音上。二



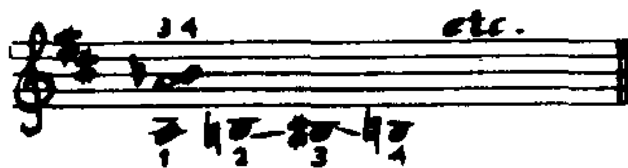
（例、36a）

指按B音，在此之后，手指立刻滑到升B音。继续做前后方向的滑动，直到取得结实的滑音音色。现在，用四指接着做同样的练



（例、36b）

习，把一指、三指再次放到A音上，四指则放到降B音上，三个



（例、36c）

手指牢固地保留在位置上，同时把二指在B音和升B音之间滑动。现在，把一指、三指分别放在两个A音上，二指牢固地放在



（例、36d）

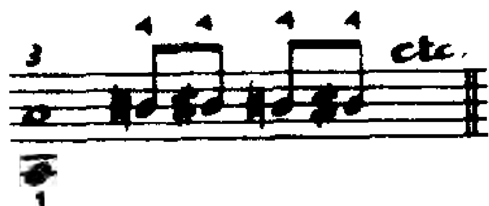
B音上，四指开始滑动，不要象练二指那样勤奋地练四指。根据自然规律，这是一个较弱的手指，不能使之负累过重。

一旦手指具有了较大的灵活性和力度时，我们建议把指法八度作为颤音来练习。把一指、三指牢固地放在八度



（例、36e）

音程A上，开始以二指在B音上做一系列结实的八分音符叩弦。在B和升B两个音上交替扣弦是极有益的。用四指重复做同样的



（例、36f）

手指扣弦法。肯定取得进步后，开始拉三连音音型，在每三个音
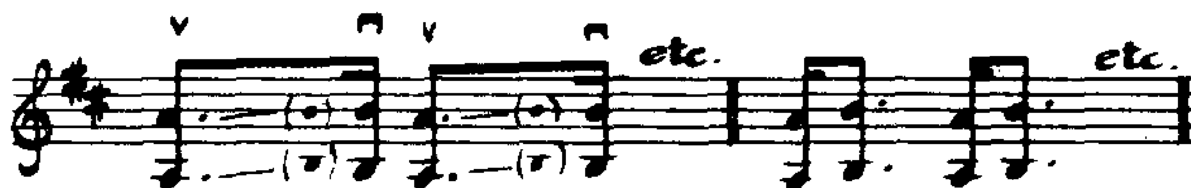


（例、36g）

的第一个音上加上重音。交替二指和四指的扣弦。把颤音音型改成十六分音符来练，希望还能改成三十二分音符节奏型来练。注意不要扭伤手指。这个方法应运用于每组指法八度上，因为每个八度有自己的必须掌握的音程问题。毋需重复，八度应该作为八度颤音来练。在这种情况下，善于应用不同的节奏型是非常有益的。



（例、36h）

到这时，必须考虑到从一个八度换把到另一个八度的问题



（例、36i）

了。以分弓开始用慢一快、快一慢法练习。用上弓拉第一个八度A，在上弓快结束时，一指和三指在上弓动作上做一个果断的滑动。在运弓结束的同时，把琴弓在小提琴上用力地猛拉下弓，拉时用二指、四指扣击八度B。弓子和手指长久、牢固地保持在位置上——长久得足以形成一个可靠的接触点，从而感觉到握弓手臂以及左手手指。现在，在长下弓上放松弓子，拉八度B，同时准备好回到原先用三指、一指拉的八度A上去。现在把连接八度A和B时所运用的整个机械性步骤颠倒过来。在下弓末尾右臂肘拉起，有助于得到结实的起弓，而且不会有任何紧张，同时也使手臂为下一个上弓作好准备。回到八度A的滑动由二指、四指在下弓上做出来。一旦八度A和B的组合能够稳固、“冷静”地



（例、36j）

控制时，便开始拉三个八度的组合，就是说，拉八度A，B和升B，等等。以断奏弓法练这些八度，每次换把要在每弓的停顿之间，也就是说，弓子结实地在八度之间压下去的时候，左手立即换把。

这个八度滑奏技巧可与第83小节中“六度音程”滑奏经过句的技巧同样运用。

应该清楚地看到，掌握帕格尼尼协奏曲和索雷特华彩乐段要花时间，并且还有不少麻烦。花去时间和引起麻烦都是值得的，因为其报酬是巨大的。对小提琴演奏者来说，在其它一些作品中可能出现的问题就会是学习和吸收，而不是技巧方面的问题了。

当然这里有理解和艺术深度的问题，但是，这些是智力和艺术“理解力”的问题。

柴科夫斯基：《协奏曲——作品第35号》

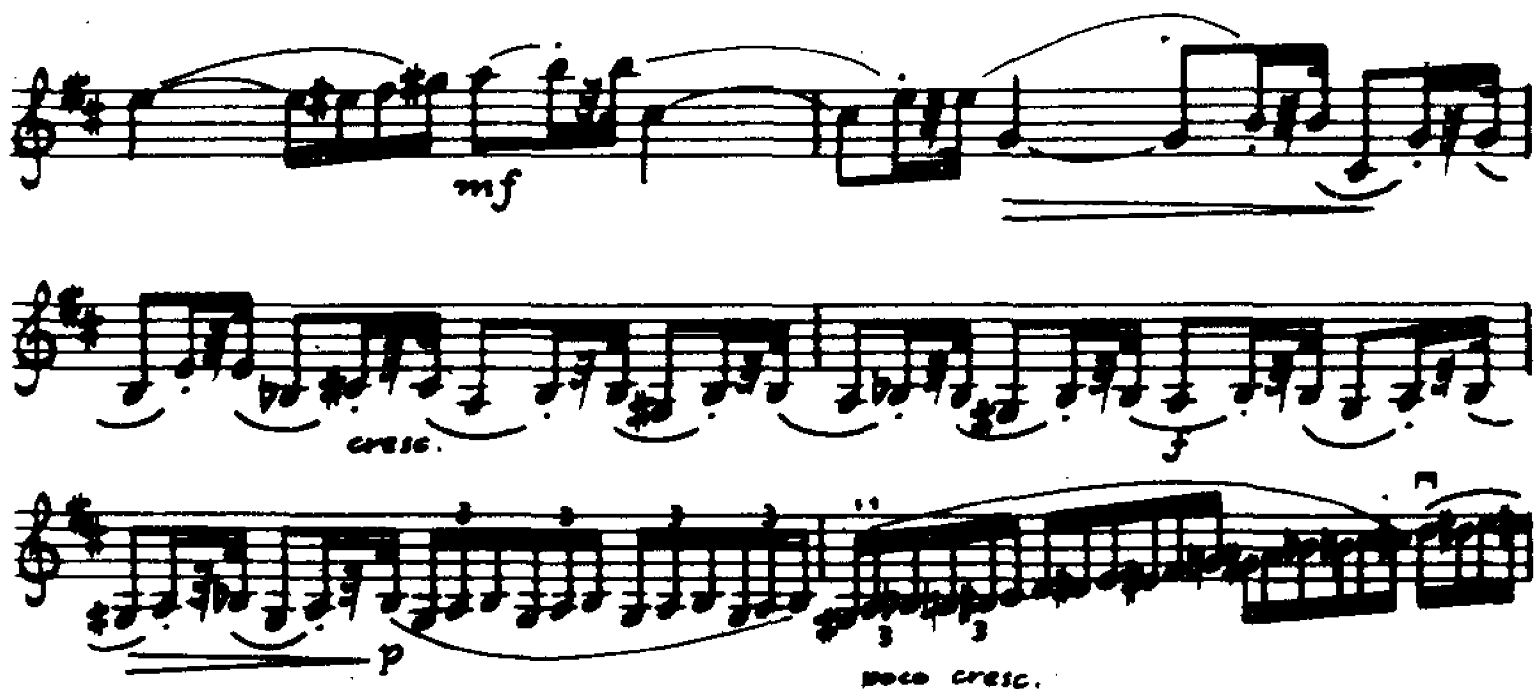
对我们大多数人来说，柴科夫斯基这个人将永远是神秘的。他被男女间的爱情幻梦及异国节奏折磨得痛苦不堪。出现一种可怕的情况，即对他来说，这种相爱是一条“死胡同”。最后，在他五十三岁那年，他喝了未曾烧开的水，心里十分明白，他这样做是在签署自己的死亡证。几天后，他便死于霍乱，结束了俄罗斯最伟大的作曲家的一生。令人心醉的浪漫史在他身后留下了一笔伟大的音乐遗产。七首交响曲、几部歌剧、许多器乐作品、声乐作品、室内乐、钢琴协奏曲、美妙无比的芭蕾音乐，当然，还有D大调小提琴协奏曲。

他的一些悲剧式的伤感能够在这首协奏曲中找到。第一乐章第79小节开始的那令人心醉的旋律在第84小节发展成为惊人的戏剧性的动力。不要犯那么多小提琴演奏者所犯过的那种可怕的错误，他们把这几小节拉得仿佛它们是为了炫耀技巧而作的。看看那可爱、尽管浪漫然而都是高贵的第二乐章。除了这些惹人喜爱的旋律外，这首协奏曲中一次又一次地爆发出那种纯朴的、异国情调的、更重要的是，不可抗拒的轻快跳跃的舞曲主题。这是一首为有着伟大的心灵，娴熟的技巧并具有吉卜赛气质的小提琴演奏家而写的协奏曲。

协奏曲一开始，乐队就奏出了一个可爱的旋律，它发展成为戏剧性的段落，但它马上就消失到柔和、断断续续的节奏中去，直接导至独奏小提琴的进入。随后的宣叙调应热情地奏出并以爱抚的终止式告诉听众，独奏者是一个浪漫主义者，是一位诗人，

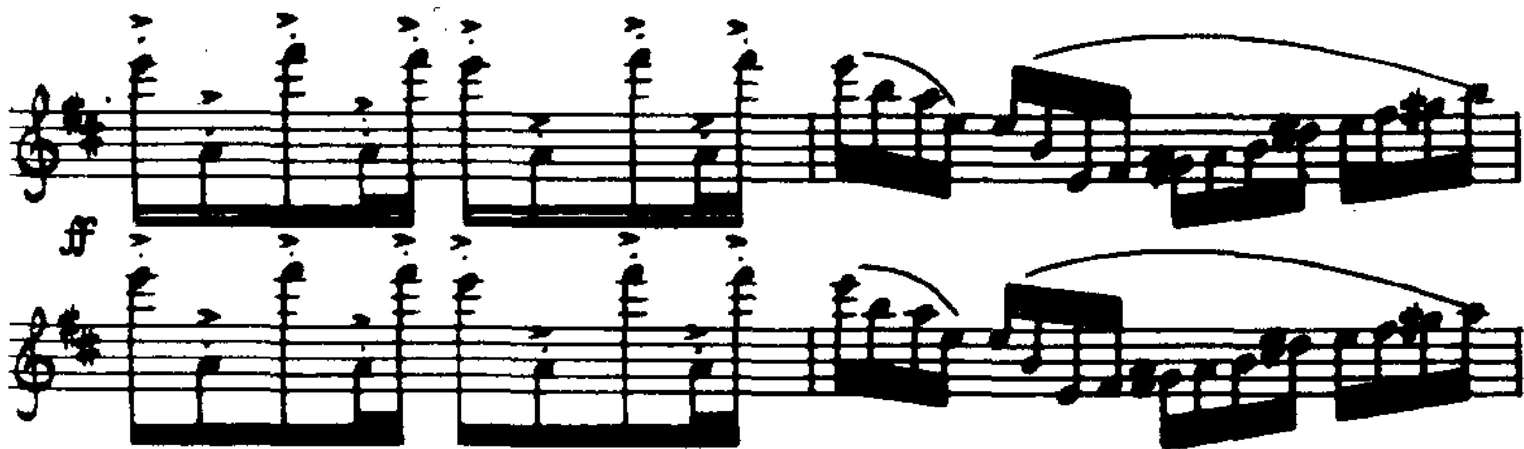
最重要的是，他带着爱的关切珍视每一个音符。在“一小节四个跳动”之上摆动着的歌唱性曲调将会把“非常适中地”（Moderato assai）段落带进运动中起伏的潮水中去。保持基本的节奏动力，所有的音符时值变化就会恰如其分，就会创造出十分激动人心的境界。

第35到40小节中，发音清晰是一个问题。在每个断奏标记之



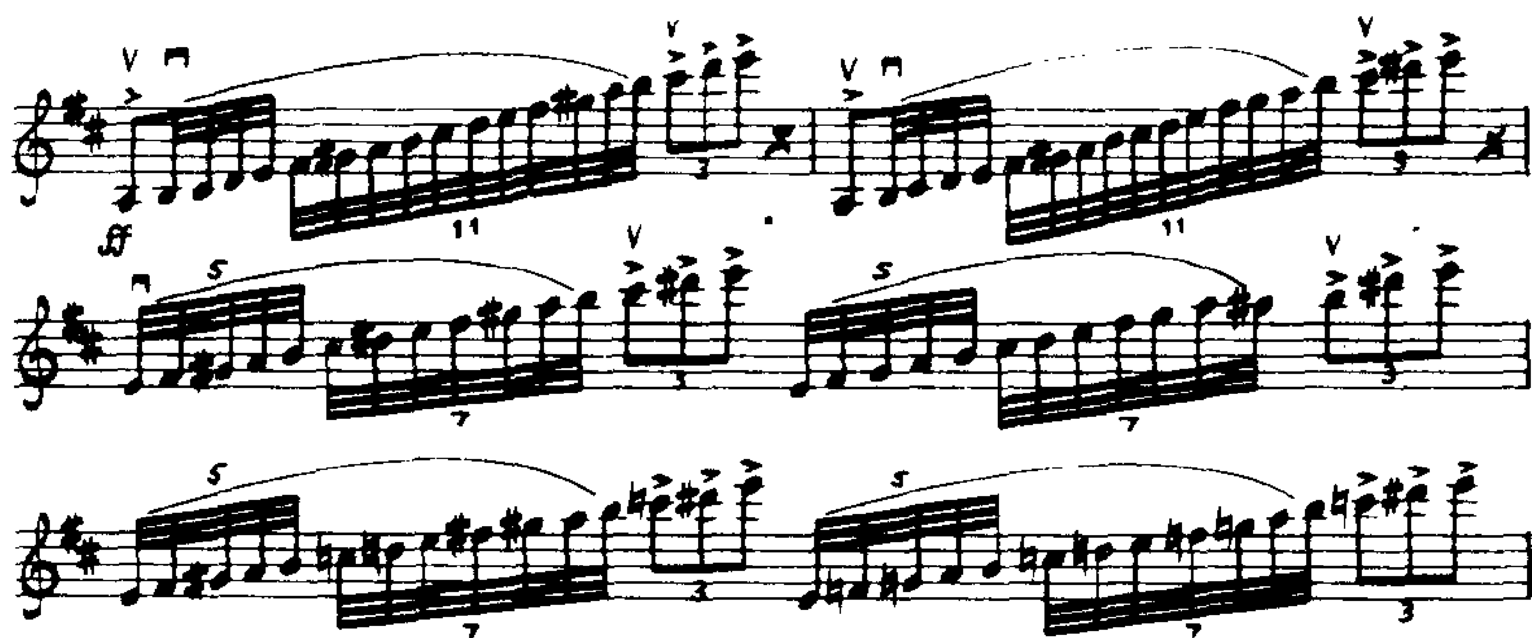
（例、1　第35—40小节、第一乐章）

间，把琴弓“压到”琴弦里去，这个压力使后面的三十二分音符能拉得很松弛。这种压力和放松保持几分钟就能产生控制弓子运动所需要的“感觉”。第40小节的半音经过句要果断地滑动。当这个经过句以所需要的速度拉时，这些滑动就变成流畅连贯的了。第



（例、2　第63—64小节）
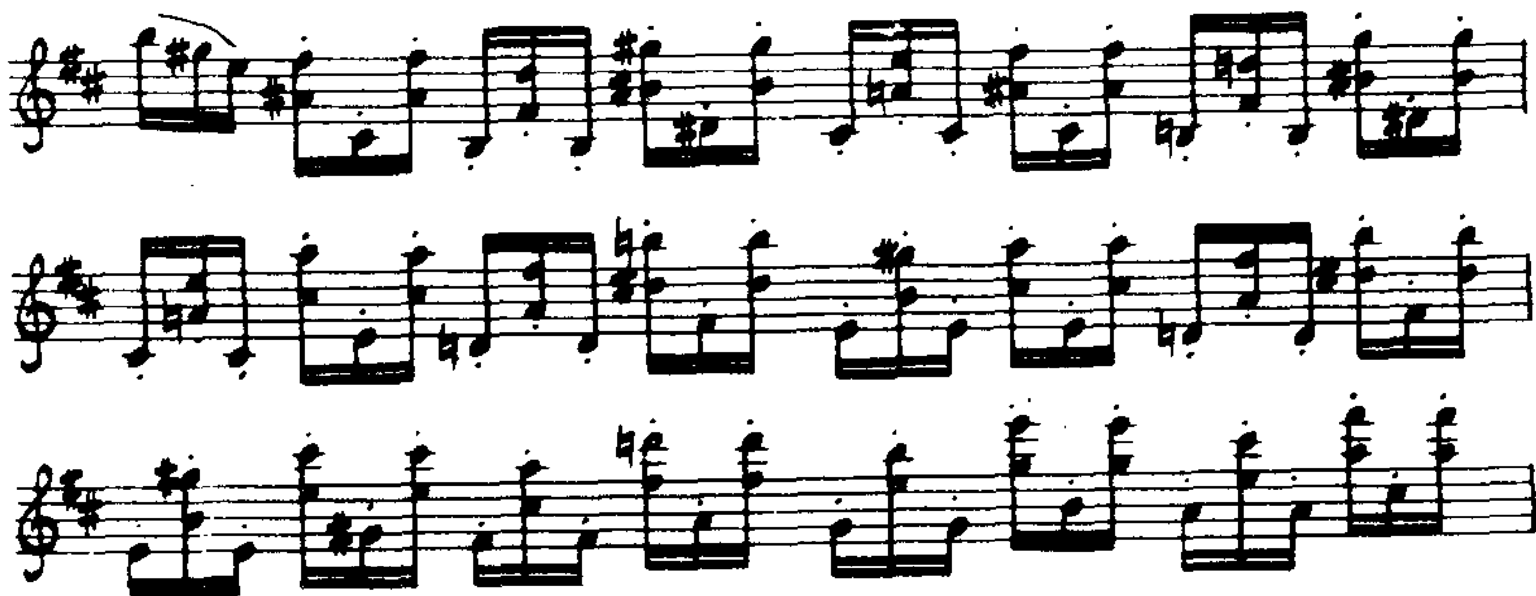
47到55小节提出了同样的问题。第50到56小节中的节奏动力要保持戏剧性的平均速度，以便和乐队的后拍进入紧密配合。从第55到58小节，弓子始终保持着稳固的压力，从而产生扎实的歌唱音色。用顿弓(Martele) 练习第63和64小节，在每个音符的末尾，弓子作有力的起弓，这种积极的停弓对于做出一个漂亮的起奏能够产生奇迹般的效果，并且也朝着清楚的发音迈出了坚实的一步。在第97到100小节，决不要让戏剧性的节拍往前赶，乐队奏出



（例、3　第97—100小节）

的和弦在第99和第100小节的第一、第三拍的中间出现，准确的节奏使这些起弓有令人惊异的、戏剧性的"浪涛"。

把第 111 到 118 小节的三连音型的分解和弦当作一组和弦来





（例 4 、第111—114小节）

拉。这个方法训练手指象拉和弦一样一齐落下，使弓子在拉这些



（例、4 a）

音符时相对容易地弹跳起来。同样运用慢一快、快一慢法。这个方法加上在每个长音末尾有力地压弓能极好地控制换弦，虽然换



（例、4 b）

弦归根到底是由跳弓来完成的。

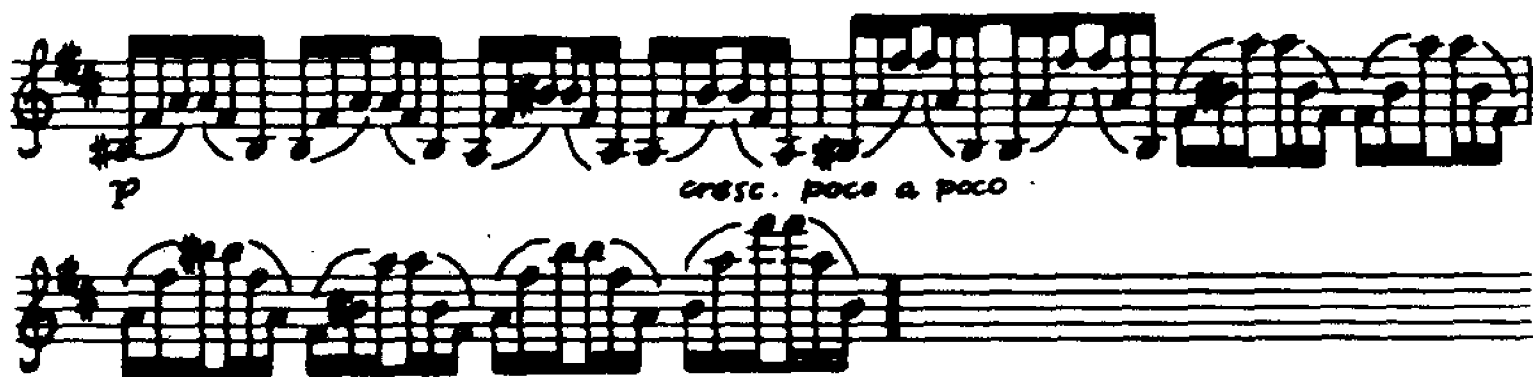
拉持续的和弦，每个和弦至少快速地重复六到八次，而且在



（例、4 c）

运弓之间，不要放松弓子的压力。当你能轻易地保持始终如一的坚实压力时，放慢弓子的惯性，重复动作就变得安全了。在每次运弓末尾以深深的压力停住弓子，有助于控制减慢重复动作。这个训练不止是简单地改善握弓手臂与左手的控制，还能提高小提琴演奏者的音色。现在用弓子在弓根处拉慢一快、快一慢法。等
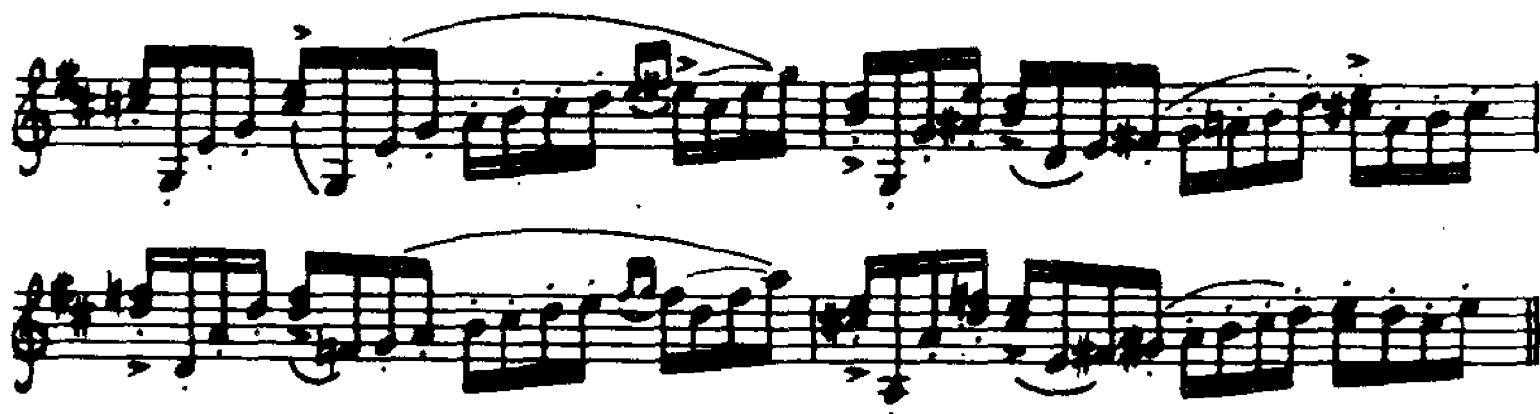
时间越长，运弓越快，在提高跳弓动作中，就能产生意想不到的效果。不久弓子就会想弹跳，似乎出于它的自愿，就让它跳吧！在弓根处要以音乐会速度拉这个经过句时，音色最佳。许多小提琴演奏者往往会漏掉第123到125小节中换弦的第六个音



（例、5　第123—125小节）

符。为了防止这种情况，练习在每个上弓的第三个音符上作下行的连弓推动。这个训练不久就会使弓子有足够的惯性动作，在所有六个音符上自由均匀地跳跃。那个轻轻的推动使弓子处于控制之下，并且在按照需要的速度拉这个经过句时，保证后面的这个音符不至于被漏掉。

把第162—165小节的第一个断奏音符拉成连弓，有助于控制
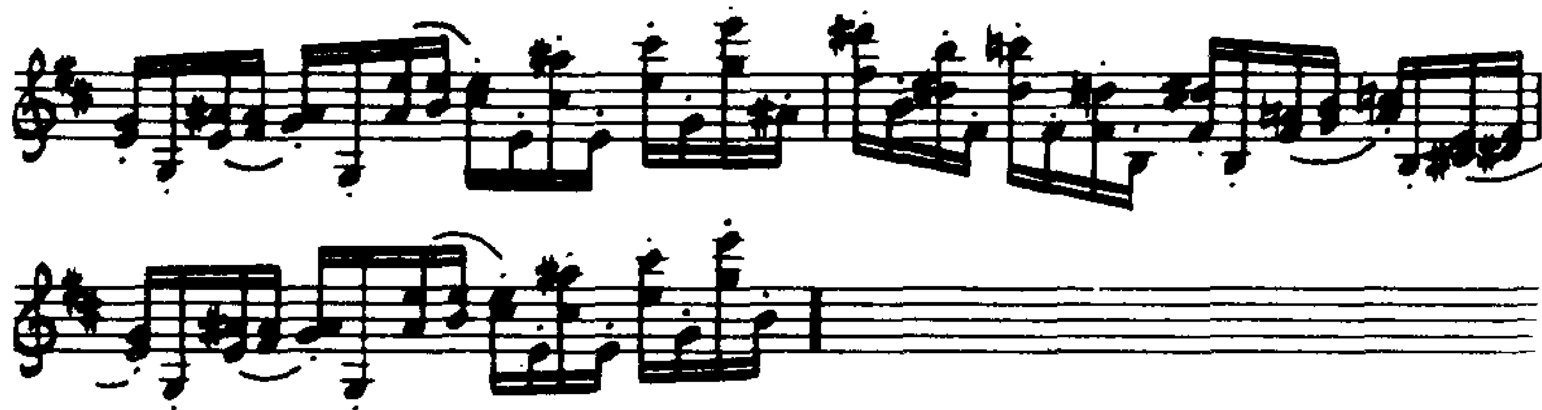


（例、6　第162—165小节）

后面的断奏冲力也有助于它的清晰。如果弓子的发音清晰有问题的话，用压弓—放松法，就是说，在每个音符之间，做有力的压弓，然后完全放松，这能起到帮助作用。这些起弓必须有力，
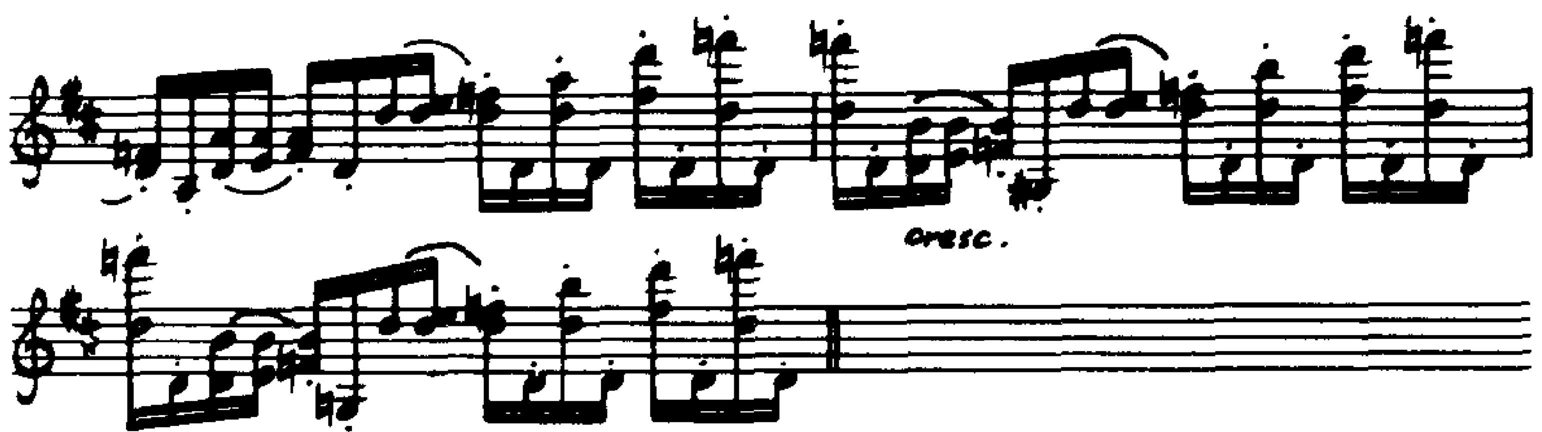
随后足以产生跳弓的松弛。起弓越有力、松弛也就越大。这种慢一快、快一慢法与运弓间弓子的压力结合在一起能极好地控制第170—185小节的换弦。当弓子需要以音乐会速度弹跳的时候到来时，这个有力的压力便会变成轻松的控制了。在弓根处跳，在弓根处拉，以持弓手臂放松地摆动，手腕灵活，弓子就几乎是自己在跳了。松松地握住弓子，这样，手就能让弓子弹跳了。紧紧地抓住弓子将会使手臂僵滞。

177—179小节中的换把问题可以很好地控制，只要把三个手指牢固地保持在三根琴弦上，并在和弦换把时，通过滑动保持这



（例、7　第177—179小节）

个压力。手指在此过程中会相当自然地学会进行自我调整。特别是在一指和拇指之间要保证始终有可靠的安全感，是这个安全感在真正地关心音准。自始至终用均匀的弓子和手指压力并用快一
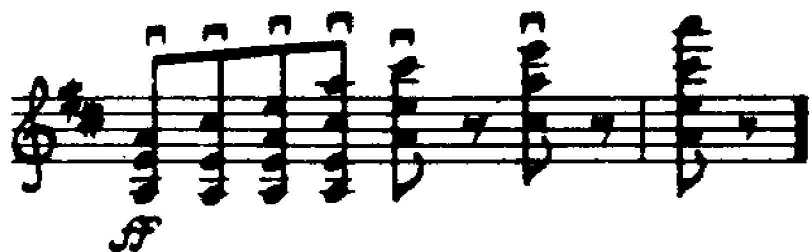


（例、8　第183—185小节）

慢、慢一快法练。每个和弦本身应快速地重复拉，在重复和换把时，用稳固的压力是有所帮助的。

在第183——185小节的第三、第四拍上，一指要牢牢地保持着。练习四指从第三拍的D音滑到第四拍的F音上。开始用四指做短促的换把，随着手指不断提高力度和十度音程的舒适度，再增大伸展到达十度音程。自始至终要牢牢地倚靠一指，从而对十度音程移动着的手指给予支持和力量。

为了避免华彩乐段第211小节中习惯有的吆吆声，练习从原



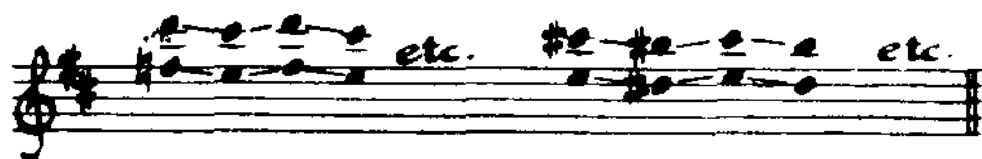
（例9　第211小节）

先拉和弦的下弓回来时，弓子落到所有的琴弦上。上弓的冲力应该有足够的重量来结实而自然地落在所有琴弦上。这方面没有问题后，小提琴演奏者就能完全自如地拉出下面漂亮的、戏剧性的和弦来。华彩乐段中的音阶应该没有什么特别问题，如果拉得有力的话。六度半音音阶经过句的基本技巧位于揉音技巧和换把技



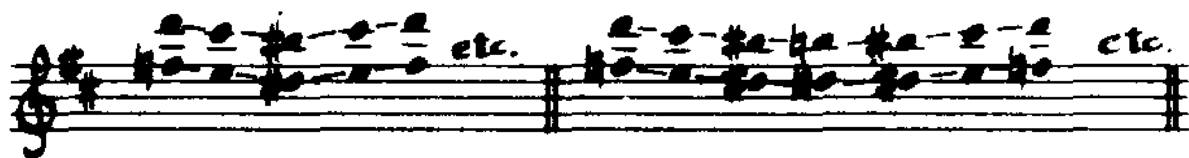
（例10　华彩乐段中的六度音程）

巧之间。练习在前二个六度音程间作前后滑动，以左手手腕当作



（例、10a）

原动作。手后跟结实地靠在小提琴上，作为手腕运动的支柱，这也是很有帮助的。运用这个训练法，直到明显地取得对于快换把或慢换把的冷静的控制。把同样的练习原则应用于第二、第三个六度音程上去。当你能熟练地控制这二个六度音程后、开始练随后的音程。当你能明显地控制整个经过句后，开始拉三个六度音程的一组，获得成功后进而拉四个六度的一组，然后，拉五个六



（例、10b）

度音程的一组，等等。以慢一快、快一慢法拉这些经过句。以果



（例、10c）

断的断奏弓法练习这些六度音程，在每个六度音程之间做戏剧性

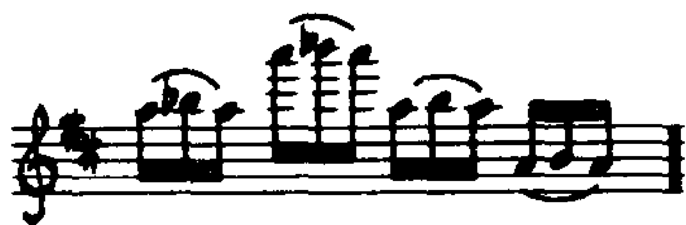


（例、10d）

的停顿。
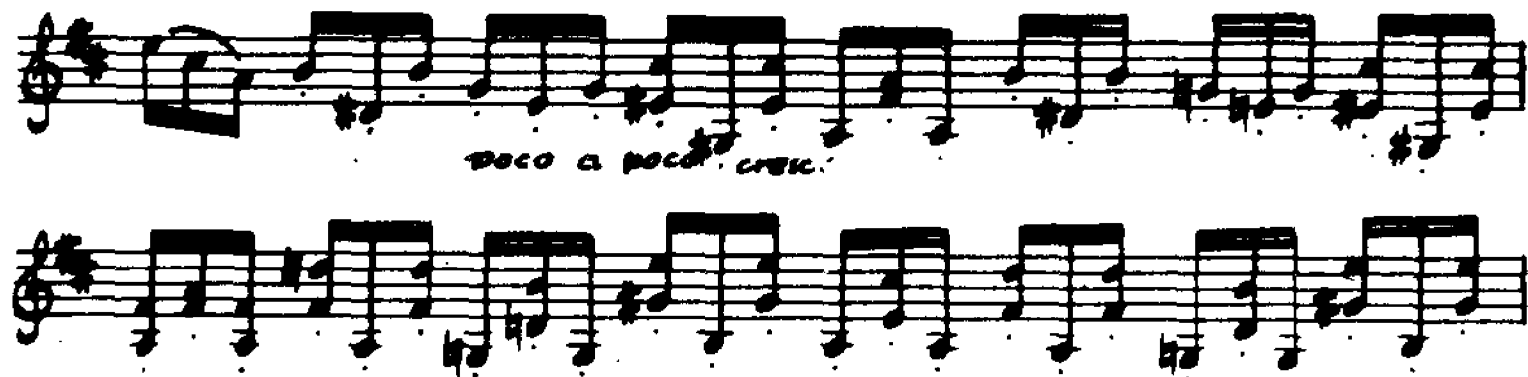
练习随着经过句的整个长度往下扯手臂，同时作手臂颤动。在这个阶段，在指板上向上滑动时，重复这个动作是有帮助的。

这个训练法能改善颤动，并且能帮助换把的控制，特别是如果每个音程间的滑动和音程本身一样地坚实的话。以三个六度音程为一组来练习手臂的颤动，用手臂的僵硬、神经性的颤动动作，得到积极的控制后，便让移动着的手臂的紧张度来作为手的动力。在每组三个音符的冲力的末尾，在最后一个音程上停住，让手以正常地颤动来活动，直到所有的紧张都消除为止。当手和手臂放松后，便准备回到原先的第一个六度去，反过来运用同样的技巧，这个特殊的、以神经性的力量开始的训练法是产生强有力的动力的基本源泉。放松停顿是必要的，否则，神经性的冲力会把手臂和手变成一团绷紧的肌肉。你能良好地控制三个六度之后，便开始练四个六度一组。在这以后，练五个六度一组，等等。如果拉得正确的话，这个半音经过句对演奏者和听众都是一个欢乐。华



（例、11）

彩乐段结束前从E弦上的A音到达高音A，要把三指保持在两个音符上，同时，用以肘部发力的手臂作坚实的滑动，就能拉得很好。以这种方法，换把就会“自动”了。有节奏地从一个A音摆动



（例、12、第76，77小节，华彩乐段后）

到另一个A，几乎不可能把这些音程拉得走音。

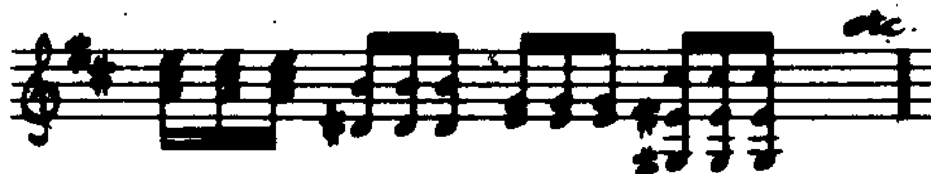
把华彩乐段结束处乐队的进入作为第一小节。在第76—83小节，用弓根练习慢—快、快—慢法，能创造奇迹。以放松、柔软的手腕在弓根处拉时，弓子简直就会自动地弹跳起来。

把每个三连音音型当作一组来拉，把弓停下来，并在随后的每个三连音的第一个音符上，作出戏剧性的冲力。后面的三连音



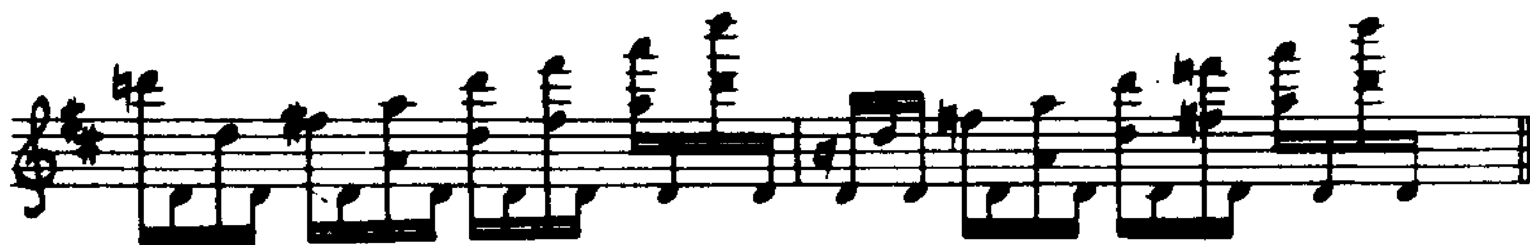
（例、12a）

的第一个音符上的戏剧性的停顿是用来放松来自于前一个快速拉的三连音所产生的紧张的。它给肌肉的反射以片刻的间歇，在此时，两手的手臂和手指也同样得到准备做下一次运弓的时间。双手很快就学会以这种方法自动调整快速拉时换弦所带来的技术问题，用和弦来练习这些三连音。
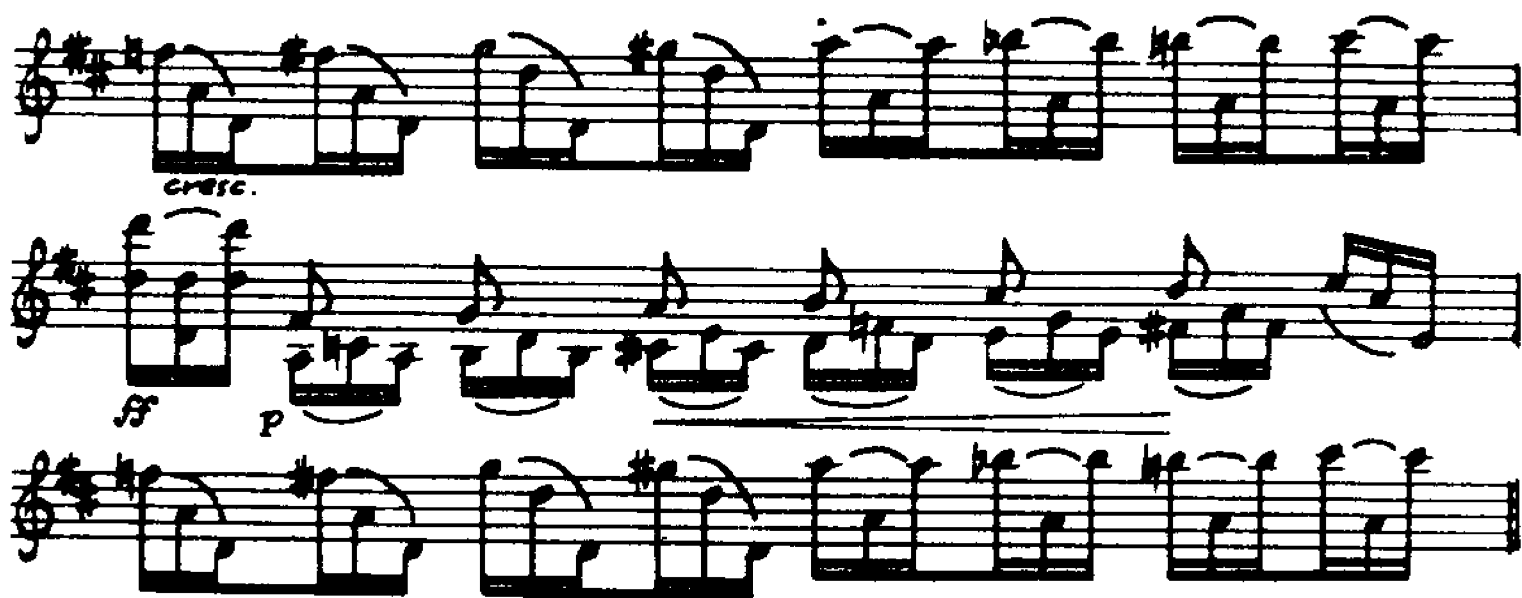


（例、12b）

每个和弦至少快速、坚定地反复三次，这是掌握控制换弦的一个好办法，并能帮助控制改变着的手指。它有助于发展灵活的握弓手臂并作为音色深厚的源泉。这些练习方法在第99和100小节



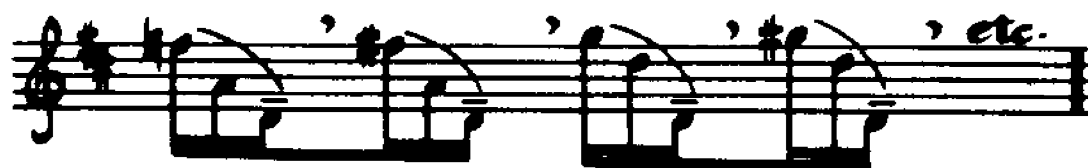
（例、13　第99、100小节）

中同样适用。这二小节应加用慢—快、快—慢法。



（例、14　第106—108小节）

第106——108小节对大多数小提琴演奏者来说，是一个严重的问题。基本问题似乎是在每个三连音音型的末尾及时回来并在E弦上作出正确的戏剧性重音。练习在每个三连音的第三个音符



（例、14a）

上以有力的下行运弓停顿下来，同时把弓子挥到下面一个三连音的第一个音符上去。这个冲力和随后每个三连音的第一音符上的挥弓，会很快地使换弦问题变得容易，并使第一个音符很自然地唱出来，而且模进的节奏准确。
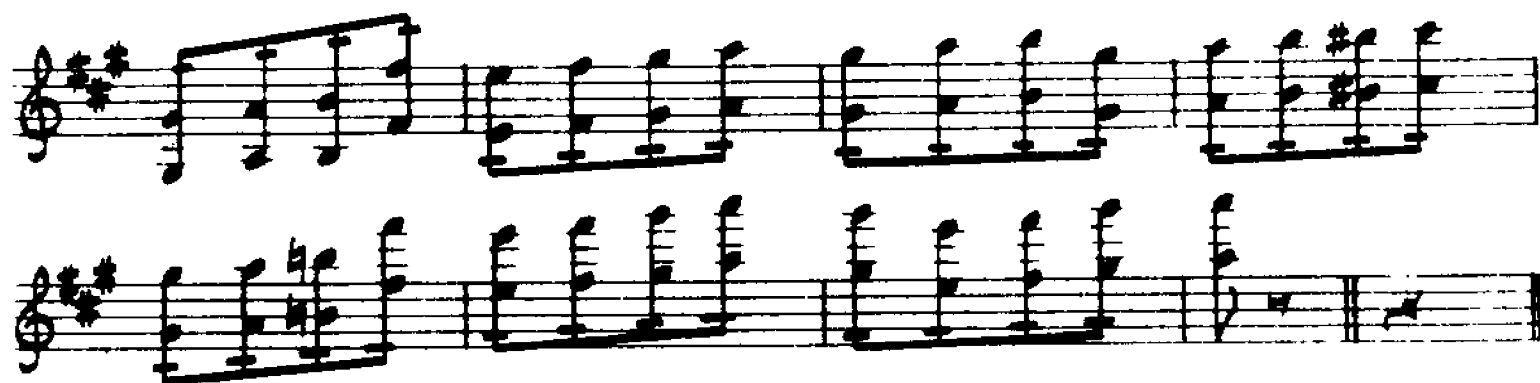
拉得轻柔，而不带伤感，特别是在这首短歌的开头几小节，这就能够在整个第二乐章中创造出独奏者与乐队之间的优美对话。

标注着“十分活跃的快板”(Allegro Vivacissimo)的第三乐章是真正的“狂野”。它充满着惊人的“勇猛的”舞蹈节奏，可爱的、

伤感的时刻，奔腾的、一闪即过的音阶以及从小提琴中跳跃出来的和弦组合。总之，一个可以娴熟地操纵辉煌技巧、充满了燃烧着的天赋，并且是急切地要想取得进步的小提琴演奏者，可以以这首具有充沛的斯拉夫精神的乐曲取得一鸣惊人的胜利。它的技术要求是由激动人心的小提琴表演艺术组成的。

结束乐章所表现的是无拘无束的柴科夫斯基。他毫不掩饰，放声哭泣，开怀大笑。他的感情永无止境。自由地表现这段音乐的小提琴演奏者将会以令人惊异的活力以及不可压抑、不可阻挡的热情唱出来。

开始时，慢练这个乐章。在按需要的速度拉这匹"烈马"时，要在每个音符上唱出来。第188—195小节中的八度应该以慢一快、快一慢法来练习。特别要注意保持一指的稳固的压力，回来



（例、15　第188—195小节，第四乐章）

时也是如此，并由拇指可靠地调整。四指应该自始至终自我调整



（例、15a）

以适应换把的一指。决不要让一指按照较弱的来调整。另外一个好办法是让一个手指不发声，随着另一个发声手指过去，也就是



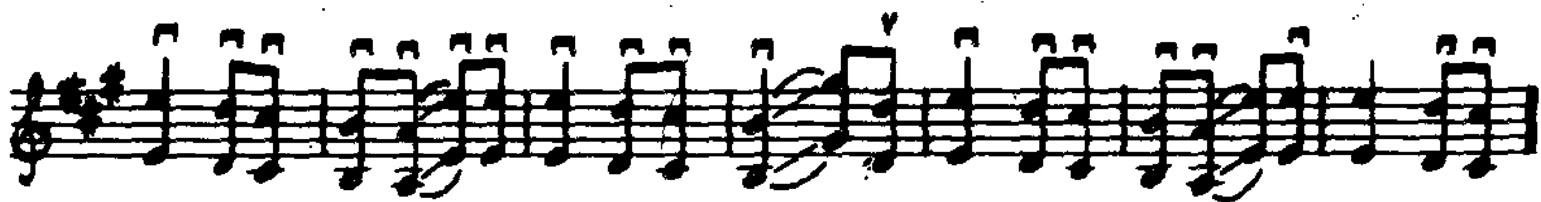
（例、15b）

说，两个手指以完美的八度结合来滑动，但只由一个手指发音。一开始，四指不出声地滑动，一指发音。当你能彻底控制一指时，让四指发音，一指滑动而不发音。用快一慢、慢一快法练习第



（例、16　第342—345小节）

342—345 小节，效果相当好。这几小节有一个棘手的音准问题，第 188—195 小节中应用的练习方法同样能很好地适用于第 387



（例、17　第387—393小节）

—393 小节。

拉第 403—410 小节中的泛音时，必须让手指始终保持在纯四度的位置上。从一个音程滑到另一个音程时，这个方法同样适用。另一个要点是：一指呈圆形，始终按着，四指伸直到“平的”姿势，但要有许多指肉盖住泛音点。

换把时，在每次运弓的末尾，把弓子狠狠地往下用劲，这是产生牢固的安全感的另一种良好的练习方法。把压力多保持一会儿，然后，放松弓子，让它飞到下一个音符上去。在随后的音符

上，重复这个加压——松弛法。为拉泛音而发展左手的一个好方法是让四指果断地扣击预定的音符，同时弓子结实地保持着压力。然后把四指与弓子同时放松，以便泛音自己发出来。

如以跳弓在弓根处拉第575—593小节的音程组合，它们听上去最好。从这里直到最后一小节，要保持稳定而富于活力的节拍，就听众来说，站起来热烈地鼓掌可能是他们的作为反响的和声。

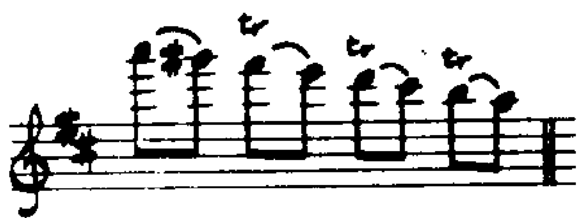
莫扎特：《D大调协奏曲》

"莫扎特是有史以来最优秀的作曲家，他的数学不仅至善至美，而且是以最美妙的系列创造出来的。"这是在普林斯顿大学演出的一场音乐会后举行的宴会上阿尔伯特·爱因斯坦对我说的话。"而我"，他的两眼闪烁着光芒，接着说，"是全世界最好的业余第二小提琴手。"这首D大调协奏曲充满了年青人兴高采烈的气氛。它既有那种内在的欢乐感，也有罕见的温情时刻，并点缀着恶作剧，当然，还有引出爱因斯坦上述一段话的那种特征。

请注意，小提琴演奏者拉出的欢快的开头几小节与乐队演奏的开头几小节是一样的。乐队与独奏者之间的这种你来我往是整首协奏曲的重要部分。没有屈从于主要声部的次要声部。注意避免拉得萎靡不振，陷入绝望的倾向，作曲家对小提琴演奏者所要求的是高雅和温柔。我们把小提琴独奏者奏出的开头一小节定为第一小节。第6小节中的短颤音从A音开始拉就能变得既辉煌又迷人。A音之后的升C要拉得比要求的音高略高一些。用移动的手指轻轻地按，就能产生音色丰满的泛音，并且，略微练习一会儿(教移动着的手指自由且舒坦地移动)，获得的纯净效果对小提琴演奏者来说，是一种令人欣慰的体验。这个技巧方法是弗里兹·克莱斯勒最喜欢运用的。他拉的短颤音是许多小提琴演奏者

所羡慕的而且也是听众所喜欢的。为了发展拉短颤音所需要的运动自如的手指运动的感觉，我们建议把二指有力地按在琴弦上，同时，三指尽力伸直，手指处于伸张状态，上下挥动，从大关节起整个手指挥动，（中关节不动），以此来控制手指运动。手指将自然、猛烈地落下去，手指结实地按在琴弦上，按的时间长一些，然后，继续反复做这个练习，直到手指开始无意识地挥动。从那时起，拉短颤音的真正愉快很可能就开始了。

第 25 小节中的十六分音符应该在第一个 E 音上以下弓开始。重复换弦时，在低的弦上用下弓，在高的弦上用上弓，也就是说，下一上、下一上、从技巧上来说，这样较好。相反，重复从高的弦到低的弦的换弦音型时，从技巧上来说，较好的方法是以上弓拉第一个音符。有几个 D 大调协奏曲的版本建议用上弓拉第 25 小节的第一个十六分音符。以上弓拉第一个音符根本没有什么好处并且会使换弦成为一种笨拙的运动。在第 58 小节中，练习把颤音拉得稍微高一些，这有助于产生漂亮的颤音效果。它也能消除小提琴演奏者拉短颤音时，经常产生的紧张。第 93—100 小节用
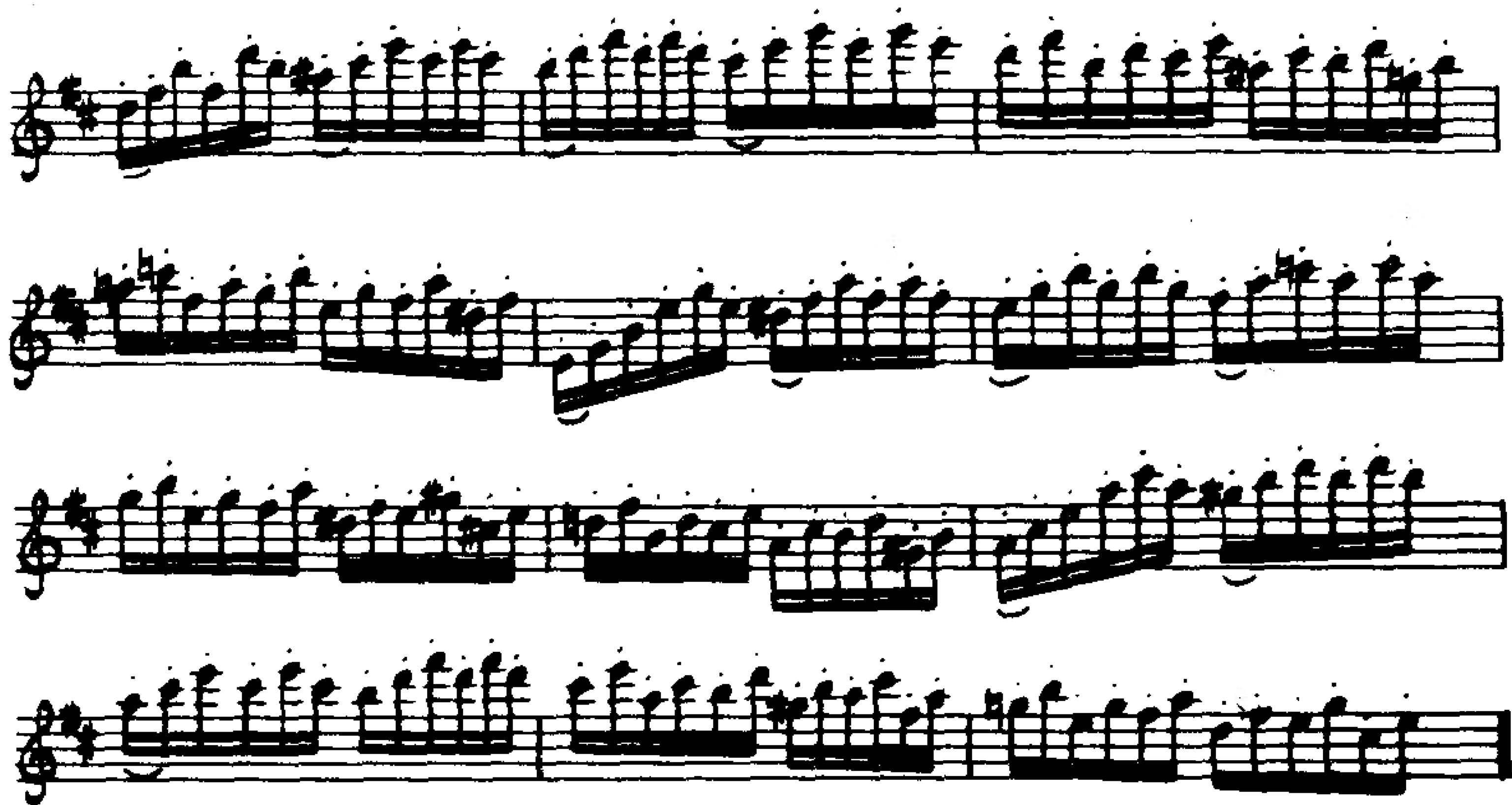


（例、1　第58小节）

分弓，而不是断奏弓法，这能够给这些小节增添热情和魅力，特别是这种弓法使它们具有精力充沛的节拍活力。弓子在拉颤音前的那个音符时左手换把，就是说，如果小提琴演奏者在下弓上拉那个音符的话，就在那个下弓上换把，这样第 101 小节中的颤音就会容易拉些。同样，如果他用上弓拉那个音符，他就在上弓上

换把。这个技巧是一个计时手法，它使弓子和左手在计算时间方面相互配合，并为拉出那个令人愉快的颤音作好准备。我们建议运用约阿希姆写的华彩乐段，因为它在精神和思想上与原作最接近。在拉华彩乐段时不会有什么特殊的困难、稍微练习并运用一下一般常识就能完全克服这些困难。

第二乐章要拉得抒情，要有丝绸般的歌唱音色，它会成为整个协奏曲文献中最高贵、最为人喜爱的慢板乐章之一。最后的乐队全奏要以热爱和思考它的内在特征的情感奏出，以一种异常欢乐的气氛结束这个乐章，似乎在说："我希望这一美妙的乐章永远也不会结束。"

"回旋曲"(末乐章)充满了变幻的情绪，是彻底的欢快。"轻盈优美的行板"，(Andante Grazioso)这一标记必须以欢快、典雅的节奏奏出，否则后面的适度的"快板"就不会进行得顺利了。克莱斯勒拉的时候，他可以使全部听众在有节奏的欢快中摆动。在第107—118小节中，不要往前赶。带着有节奏的热情和欢乐感拉的



(例、2　第107—118小节)

话，这真是不可逾越的绝技。开头的几段是这首协奏曲所剩下的段落的关键。在它们的分别的搏动范围内，快乐地演奏，你的快乐和异常的温柔将无疑会给所有的人创造出永不忘怀的体会。用一点常识，发挥你的聪明才智，就没有什么不能掌握的技巧问题了。

莫扎特：《A大调第五协奏曲——K.219》

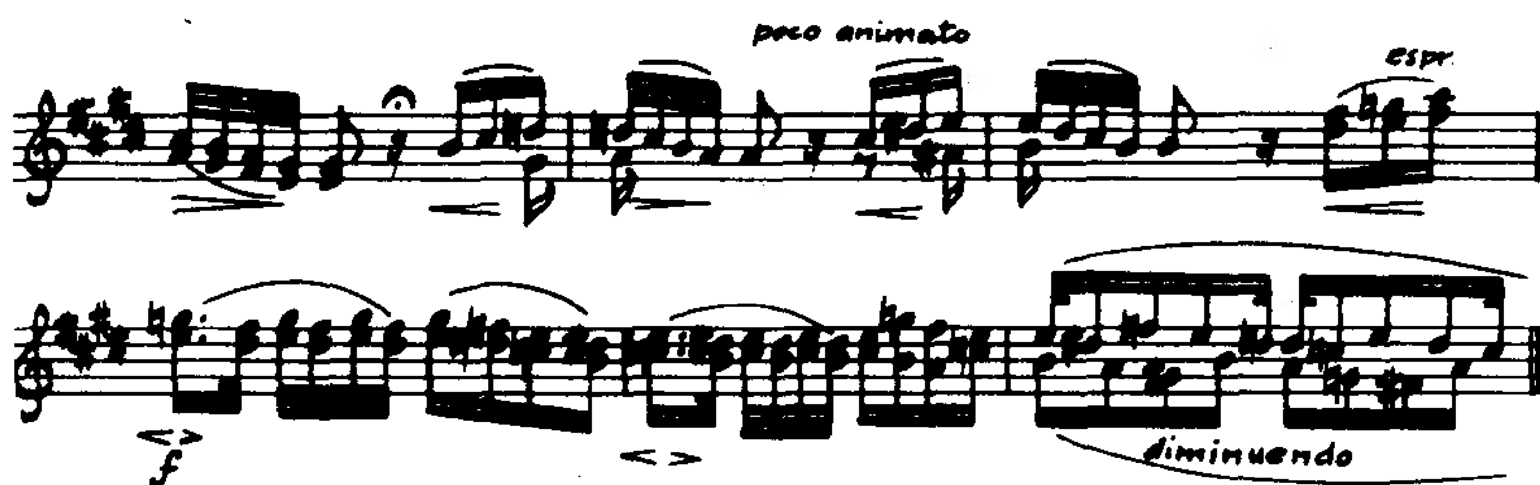
《A 大调协奏曲》是莫扎特约十九岁时所写的作品。这是他在那段期间所作的五首小提琴协奏曲的第五首。在他性格中既有实际的一面，也有作曲的天才，注意到这点是很有趣的。他利用了当时万事不离“土耳其风”这一狂热，给这首协奏曲起了一个副标题为“土耳其”。协奏曲也许并不需要这个副标题来推销，但这个标题确实立刻引起了人们较大的兴趣。贝多芬和海顿在利用当时的狂热劲方面并不亚于正在茁壮成长的莫扎特。在一方面，我们有一首《土耳其进行曲》，在另一方面，我们有一首《土耳其回旋曲》。那年代的作曲家和我们今天的作曲家一样，除了赢得听众外，还要挣面包。

莫扎特创作这首协奏曲的目的是欣赏“纯音乐”而不是为炫技者的表演。慢慢地练习，慢得足以欣赏这首协奏曲的每一分钟，那么，它几乎就不会再有任何技巧问题了。第一乐章的标题“开朗的”(Aperto)意谓广阔的。这个标题也包括“快板”(Allegro)这一指示在内。就某种意义来说，这些指示对这首情绪不断变化的作品来说，几乎是一个关键词。乐队演奏的引子立即很活跃，具有几乎是进行曲一样的节奏，以一个问号形式在三十九小节上结束，好象在说，“小提琴演奏者，现在你要说什么呢”？独奏的进入标注着“柔板”(Adagio)它是一个高贵而抒情的经过句，给予小

提琴演奏者以完全的自由来显示他的个性和音色。在独奏声部奏出的这支歌曲的下面，乐队拉起一组三十二分音符，给他以动力。八小时以后，独奏声部进入到标注着“快板、明朗的”新情绪里去了。要带着跳舞般的进行曲节奏所产生的内心欢乐感来保持住节奏变化。这样做，这首协奏曲马上就会变成小提琴史上最令人欣慰的时刻之一。

把独奏在“柔板”(adagio)的进入作为第一小节。第9小节的颤音应该拉得辉煌华丽。它也是莫扎特写作特征的标志。从升F开始拉颤音。做颤音的手指稍微按得音高一些，同时，移动着的手指要扣得强有力足以干扰不动的E音。这是颤音技巧中的一个花招，它使克莱斯勒的短颤音给听众一种触电般的感觉。

用约阿希姆编写的华彩乐段。他捕捉住了这首协奏曲的神髓，甚至在第一个华彩乐段里，还加进了嘲弄英雄的因素。在这个华彩乐段里，一个音符也不要急匆匆地拉过。拉每个音符时，要细听声音。使这些声音变得更辉煌或更柔和，以符和当时的性



(例、1　华彩乐段　第129—134小节，第二乐章)

格和情绪。在第一乐章和华彩乐段中没有什么用一点常识和下一点功夫还不能排除的特殊困难。

第二乐章具有典雅的感情和丝绸一般的音色，乐队与独奏之间柔和地你来我往，它是为小提琴演奏者所写的至高无上的乐章之一。

华彩乐段中的三度音程起先可能会造成麻烦。以慢一快、快



（例、1 a）

一慢法，用分弓来练习这些三度音程。把它们当作颤音练习来练，也就是说，上面两个手指做颤音时，按住下面两个手指，先



（例、1 b）

是各自分别练，然后是交替练，再作为双颤音练。以断奏弓法来



（例、1 c）

练习它，在每个“三度”音程之间作果断、稳定的停顿。标注着“回旋曲”(Rondo)的第三乐章闪耀出内心的欢乐。要保证每个短句激发出对这一充满魅力和生气的乐章的热爱来。使听众对你的总的表演带着快慰而欣然起舞。如果你还在发展过程中，这首协奏曲会出现指法和弓法的问题，那么，就去选择一种对双手和心胸都会创造特别的幸福的指法和弓法。